



Wir verbringen eine gemeinsame ***Auszeit*** **BEWEGUNGSSTUNDEN & LANGLAUFEN**

Donnerstag 11. Januar – Sonntag 14. Januar 2024

Bewegungsstunden Drinnen & Draussen.

Oasen zum sein, lesen, plaudern, essen, geniessen und in der Natur sein.

Ruhige Stunden der Meditation & Stille.

Mit Angela Bruderer Straub www.pureform.ch &

Irene Suter www.is-kinesiologie.ch

Wir starten sanft in den Morgen, gefolgt von aktiveren Bewegungssequenzen.

Nach dem Frühstück geht's bis zum Mittag nach Draussen.

Leicht Langlaufen. Aufrichtig aufrecht. Angeleitet durch Irene.

Der Nachmittag steht Dir zur freien Verfügung. Angela und Irene sind für Coachings da.

Vor dem Abendessen treffen wir uns zu einer weiteren Bewegungsstunde um das Training abzurunden. Und nach dem Essen lassen wir den Abend nach Wunsch und befinden ausklingen.

Detail-Ausschreibung auf www.pureform.ch

Kosten: Im Einzelzimmer: CHF 1'115.- | Im Doppelzimmer pro Person: 920.-

Anmeldung Angela Bruderer Straub | 079 344 31 01 | info@pureform.ch

BERGLODGE GOMS | <https://berglodgegoms.ch>