

AUF ANFRAGE:

BODY – MIND – BALANCE

Nimm dir Zeit...

...und genieße für ein paar Tage eine Atmosphäre der Entspannung, Freude, Bewegung und Kreativität - Nahrung für Körper, Seele und Geist.

In einladenden Hotellbetrieben bieten wir mehrtägige Kurse und Wochenenden an, in denen du dich wohlfühlen und entspannen kannst. Unsere Impulse in Bewegung, Ernährungsberatung, Kreativität, Schreiben und Meditation sind feinfühlig aufeinander abgestimmt und unterstützen dich darin, deine Energiereserven wieder aufzufüllen und dir selbst wieder ein Stück näher zu kommen.

4 –Tage – Auszeit im Wellnesshotel Warther Hof - 4 Stern Superior am Arlberg

- 3 Übernachtungen mit Vollpension in Einzelzimmern
- inklusive Benutzung des gesamten Spabereichs
- 3 Tage lang feinfühlig abgestimmtes Kursangebot (6 h/täglich)

Kursleitung: Karin Buchs und Ingrid Lama

Kurskosten: Euro 600.-

Weitere Infos unter info@ingridlama.ch oder Tel.: 079 902 98 32