



KÖRPER GEIST & SEELE

*Bewegt in ein Wochenende
voller Weiblichkeit*

IM WUNDERSCHÖNEN
YSPERTAL

von Freitag 17.04.2020 16:00 Uhr
bis Sonntag 19.04.2020 15:00 Uhr

von Freitag 16.10.2020 16:00 Uhr
bis Sonntag 18.10.2020 15:00 Uhr



Doris Pfeiffer

Dipl. Fitness- und
Gesundheitstrainerin
Dipl. Aerobictrainerin



Silke Rametsteiner

Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin,
Dipl. Präventiv- und Rehatrainerin
Dipl. Craniosacralpraktikerin



WAS BIETEN WIR AN?

Ein wunderschönes gemeinsames Wochenende für **Frauen** mit einem **abwechslungsreichen Fitnessprogramm** aus den Bereichen Rückenfit, Bauch-Beine-Po, Aerobic und Zumba®, Mobilisation und Stretching, Wanderungen sowie Entspannung und Meditation.

FÜR WEN?

Für Frauen **aller Altersgruppen**, die Spaß an gemeinsamer Bewegung haben - es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich!

WO?

Im wunderschönen **Bio Landhotel Yspertal**
www.landhotelyspertal.at A-3683 Yspertal, Ysper 1

Vollpension für das Seminarwochenende:

- reichhaltiges Bio-Frühstück vom Buffet mit hausgemachten Spezialitäten
- Mittags und Abends dreigängige Menüs mit Hauptspeisenwahl (Fleischspeise/vegetarische Speise/vegan, gluten-, laktosefrei auf Wunsch) und zusätzliches Salatbuffet
- alle Speisen aus der 100% Bio-Küche mit Produkten aus der Region
- Kaffee, Tee und Obst ganztägig zur freien Entnahme

PREISE

KURSGEBÜHR: € 140,-

zuzüglich Hotel:

Pauschale pro Person Einzelzimmer	€ 219,-
Pauschale pro Person im Doppelzimmer	€ 199,-
Pauschale pro Person im Dreibett-Zimmer	€ 187,-

Anmeldung und weitere Infos:

Doris Pfeiffer E-Mail: doris.pfeiffer@gmx.at, Tel: +43 664 4303406, www.dorisbewegt.at

Silke Rametsteiner E-Mail: info@silke-rametsteiner.at, Tel: +43 677 62696314, www.silke-rametsteiner.at