

Körper  
Geist &  
Seele



**WORKSHOP im wunderschönen Yspertal**



Bewegt in ein  
Wochenende voller  
Weiblichkeit

**FREITAG 07.10.2022 16:00 UHR**

**BIS**

**SONNTAG 09.10.2022 15:00 UHR**

## 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.

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

## 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](http://www.landhotelyspertal.at) A-3683  
Yspertal, Ysper 1

## Preis

**KURSGEBÜHR: € 150,-**

zuzüglich Hotel:

Pauschale pro Person Einzelzimmer € 226,-  
(Neues Zimmer Kornmandl € 262,-)

Pauschale pro Person im Doppelzimmer € 206,-  
(Neues Zimmer Herzstein € 242,-)

Pauschale pro Person im Dreibett-Zimmer € 186,-



**Doris Pfeiffer**

Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Dipl. Zumba® Trainerin Dipl. Aerobictrainerin

E-Mail: [doris.pfeiffer@gmx.at](mailto:doris.pfeiffer@gmx.at)

Tel: +43 664 4303406

[www.dorisbewegt.at](http://www.dorisbewegt.at)

**Silke Rametsteiner**

Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin

Dipl. Präventiv- und Rehatrainerin

Dipl. Craniosacralpraktikerin

E-Mail: [info@silke-rametsteiner.at](mailto:info@silke-rametsteiner.at)

Tel: +43 677 62696314

[www.silke-rametsteiner.at](http://www.silke-rametsteiner.at)