

# KÖRPER GEIST & SEELE

*Bewegt in ein Wochenende  
voller Weiblichkeit*

IM WUNDERSCHÖNEN  
YSPERTAL

---

von Freitag 11.10.2019 16:00 Uhr  
bis Sonntag 13.10.2019 15:00 Uhr

---

**Doris Pfeiffer**

Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin  
Dipl. Zumba® Trainerin  
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](http://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](mailto:doris.pfeiffer@gmx.at), Tel: +43 664 4303406, [www.dorisebewegt.at](http://www.dorisebewegt.at)

Silke Rametsteiner E-Mail: [info@silke-rametsteiner.at](mailto:info@silke-rametsteiner.at), Tel: +43 677 62696314, [www.silke-rametsteiner.at](http://www.silke-rametsteiner.at)