

PILATES UND ENTSPANNUNG

Nordic Walking und Wandern
Freitag, 4.Mai bis Sonntag, 6.Mai 2012

**Im Hotel Schwarz Alm, einer Ruheoase im Herzen des Waldviertels
knapp außerhalb der Braustadt Zwettl**



Seminarort und Unterkunft:

Hotel Schwarz Alm, Almweg 1
A-3910 Zwettl, Tel: 02822/53173
www.schwarzalm.at

Ablauf:

Freitag Anreise ab 14:00, um 15:00 kurze Besprechung im Seminarraum „Schönbach“, danach Möglichkeit zum gemeinsamen Walken/Wandern/Laufen oder „Wellnessen“
17:30-19:00 erste Pilateseinheit, zum Ausklang Progressive Muskelentspannung, anschließend Abendessen.

Samstag 7:30-9:00 (Tee steht bereit) Pilateseinheit mit Yogaelementen danach gemeinsames Frühstück, danach Walken/Wandern/Laufen/Besuch Stift Zwettl... (wird in der Besprechung am Anreisetag beschlossen), oder einfach nur entspannen und faulenzten,
17:30-19:00 Pilateseinheit, zum Ausklang Progressive Muskelentspannung/Meditation

Sonntag 7:30-9:00 Pilateseinheit mit Yogaelementen, gemeinsames Frühstück, Zimmercheckout bis 11.00, Vor der Abreise Möglichkeit zur gemeinsamen Bewegung im Freien, abschließend gemeinsames Mittagessen

Kosten für das Seminar inklusive Einzelzimmer mit köstlichem Frühstücksbuffet/3-Gang-Menü und Benützung des Wellnessbereichs(Sauna, Dampfbad, Sole Grotte und Schwimmbiotop):

2 Tage Fr 04.05.– So 06.05.2012 p.P. € 310.-

Pilates-Matten sind vorhanden, gratis Internet(W-Lan)in allen Räumen!!

Die Anmeldung gilt als verbindlich. Bitte die Kosten bar oder per Banküberweisung bis spätestens 30.März 2012 bezahlen.

Kontodetails:

Susanne Sepper, BAWAG, BLZ 14000, KTNR 04510012173

Weitere Infos unter:

Susanne Sepper +43 699 12627762 oder susanne@pilates-und-entspannung.at
www.pilates-und-entspannung.at