

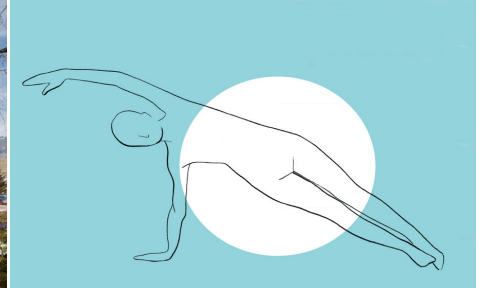
Möchtest du ein Wochenende lang in idyllischer Umgebung abschalten, eintauchen und auftanken?

Retreat Pilates&Tanz

Hotel Idyll in Gais, Appenzell

30.6.-2.7.2023

In einer Gruppe von Gleichgesinnten trainieren, bewegen, tanzen und die Natur geniessen?



P r o g r a m m

Der Retreat dauert von Freitag 30.6. ca. 17 Uhr bis Sonntag 2.7.23 ca. 16 Uhr. Es findet täglich ein Pilates- und ein Tanztraining statt, welche sich gegenseitig ideal ergänzen.

Mit den kontrolliert und langsam ausgeführten Übungen im **Pilates** stärkst du den ganzen Körper und deine Mitte gezielt und verbesserst Haltung und Beweglichkeit.

Im **Tanz** liegt der Fokus auf Dynamik und Fluss, der mehrdimensionalen Bewegung im Raum, der Begegnung mit anderen, dem Körperausdruck und der Verbindung zur Musik.

Level: Beginner / Intermediate

Der Aufbau der Lektionen ist so konzipiert, dass sowohl Beginner wie auch Intermediate Levels berücksichtigt werden. Hauptsache du bist neugierig und motiviert, im Bewegungsbereich Neues auszuprobieren.

Nebst dem Training hast du Zeit, die wunderschöne Umgebung und das feine Essen zu geniessen. Zum Angebot des Hotels gehört auch ein spezielles Fussbad und ein romantischer Aperero vor dem Haus an der Feuerschale.

U n t e r k u n f t

Hotel Idyll Gais, Das Seminar- und Ferienhotel im Appenzellerland
Einzel- oder Doppelzimmer mit Dusche/WC auf Etage oder im Zimmer nach Wahl
Adresse: Möser 4, 9056 Gais, www.idyll-gais.ch

K o s t e n

400.- Inbegriffen: Kurse, Übernachtung im Doppelzimmer mit Dusche/WC auf der Etage, Halbpension.

Zuschlag Einzelzimmer mit Dusche/WC: **+120.-**

Zuschlag Einzelzimmer mit Dusche/WC auf der Etage: **+40.-**

Zuschlag Doppelzimmer mit Dusche/WC: **+60.-**

Nicht inbegriffen sind die Reisekosten, das Mittagessen und allfällige Zusätze wie zum Beispiel das Fussbad.

Anmeldeschluss: 7. Mai 2023

Annulationskosten: von 1.-15.Juni werden 30% des Gesamtpreises verrechnet / von 16.-26.Juni werden 50% des Gesamtpreises verrechnet / ab 27.Juni werden 100% des Gesamtpreises verrechnet

H a f t u n g / V e r s i c h e r u n g

Die Teilnehmenden sind während der Kurse und des gesamten Aufenthalts für sich selbst verantwortlich, es wird keinerlei Haftung von den Leiterinnen übernommen. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

K o n t a k t / I n f o r m a t i o n

Isabella Tattarletti: tattarlettiisabella@gmail.com Tel: 076 497 49 89 / **Christina Sutter:** tanz@christinasutter.ch
Tel: 079 430 07 79, www.christinasutter.ch

Dann melde dich jetzt an für den Retreat Pilates&Tanz vom 30.6. bis 2.7.2023...Wir freuen uns auf dich!