



Bewegen Entspannen Geniessen im Chateau du THIL 17. Mai bis 23. Mai 2020

6 Tage nur für Dich!

Dieses Schloss du THIL www.du-thil.fr steht exklusiv für uns zur Verfügung.

Ich bin sicher, dass das du Thil nicht nur mit den Räumlichkeiten einen besonderen Ort ist. In dieser Woche erfahren wir auch die Magie dieser Örtlichkeit. Der Schlosspark, die umliegenden Rebberge und der Blick in die Weite sind neben der Ruhe und der positiven Energie einzigartig. Ich freue mich sehr an diesem traumhaften Platz mit Dir Entspannung und Musse zu genießen.

Es hat zahlreiche, sehr gute Restaurants in der Umgebung. So kommt auch das Kulinarische nicht zu kurz. Selbstverständlich bleibt neben den Lektionen noch genügend Zeit für Spaziergänge, Jogging oder eine Velotour.

Programm

Zeit	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.00 - 9.00	Ankunftstag	Power Yoga	Power Yoga	Bodyforming	Tag freie Gestaltung	Starker Rücken	Abreise
9.30.00-10.30		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
10.30-16.00		Individuelle Bedürfnisse	Ursachen von Stress Auswirkung Vortrag	Ausflug Wasserschloss Cormatin	Zeit für Dich! Ausflüge	Die Kunst des digitalen Lebens Vortrag	Individuelle Abreise
16.00	Zimmerbezug 14.00 bis 16.00	Zvieri	Zvieri		Zvieri	Zvieri	
17.00-18.00	Willkommens- Apero ab 16.00	Stretching & Relaxen	Gehmeditation		Powerwalk	Yoga	
18.30	Schlossführung Mit Daniel Graf 16.30	Individuelles Abendessen (Restaurant Liste)	Individuelles Abendessen	Grill-Abend im Park du Thil	Individuelles Abendessen	19.00 Abendessen im du THIL	
	Gemeinsames Abendessen im Du THIL 19.00	20.30 Yoga Nidra Entspannung		20.30 PMR Traumreise	20.30 Meditation Körperhaus	20.30 Entspannung	



Kosten: du THIL

6 Übernachtungen inkl. Frühstück / Apéro / Zvieri / 3 Abendessen im Chateau du Thil > Euro 650.00
Buchung per E- Mail: info@du-thil.fr www.du-thil.fr Rechnung wird von Daniel Graf gestellt.

Es hat 5 Doppelzimmer mit 3 Zusatzschlaf-Betten im danebenliegendem Raum.

Preis: Ursi Grab

Lektionen / Coaching/ Vorträge pro Teilnehmer > Fr. 450.00

Anmeldungen: ursi.grab@bluewin.ch Rechnung wird von mir gestellt.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Anreise: Individuell

Anmeldeschluss: 31.Januar 2020

Meine jahrelange Erfahrung als Trainerin und Coach hilft mir, auf jeden Menschen individuell einzugehen. Denn jeder Mensch ist anders und das macht meine Arbeit auch so spannend. Mein persönliches Ziel und Motivation ist es, Dich mit Trainings und Coaching im Bereich Bewegung & Entspannung ganzheitlich zu unterstützen um gesünder, ausgeglichener und glücklicher zu leben.



Dipl. Ernährungs-Coach, Dipl. Gymnastiklehrerin, Aerobic- und Jazzinstruktorin, Nordic Walking Instruktorin, Power Yoga Instruktorin, Leiterin Seniorensport, SVEB1 Fachbereich Erwachsenenbildung, Hypnosetherapeutin IGM, Yin-Yoga Instruktorin
www.ursi-grab.ch - +41 079 613 60 69

Ich freue mich sehr auf diese einzigartige energiegelade Woche mit Euch!