



3 Tage Antara® mit Karin Albrecht

Innere und äussere Stärke dank Antara®: jetzt kennenlernen! Dazu: feines Essen, Spa und Hamam im Schweizerhof.

Antara® ist ein Bewegungskonzept – entwickelt von Karin Albrecht –, das die Körperhaltung, die Kraft aus der Mitte (Core-Kraft), Bewegung und Atmung ins Zentrum stellt. Antara® stärkt Ihre Ausstrahlung, Belastbarkeit und Haltung im Alltag – ob beim Sport, im Garten oder beim Singen.

Wir verwöhnen Sie zum Preis ab CHF 610 pro Person im Nostalchic-Doppelzimmer mit folgenden Leistungen

- Zwei Übernachtungen im Nostalchic-Doppelzimmer
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet bis 11.00 Uhr
- 6-Gang-Verwöhnmenu innerhalb der Halbpension an beiden Abenden
- Antara®-Stunden und Vorträge zur inneren und äusseren Stärkung
- Begegnungen und Austausch oder Erholung und Schlaf
- Nutzung der Wellness-Oase BergSpa mit dem grössten Hamam im Alpenraum
- Und vielem, vielem mehr ...

Alpenchic-Doppelzimmer: CHF 660 pro Person

Einzelzimmerzuschlag: Pauschal CHF 60 pro Person

Programm

Begrüssung mit Informationen und Tee, Vorstellung des Hauses

Kurzvortrag über Körperhaltung und individuelle Haltungs-Ansteuerungen und Fragen ...

Antara®-Training mit Schwerpunkt Körperhaltung und Technik

Schlummertrunk mit kurzem Core-Vortrag

Sanftes Wecken des Core-Systems, Ankommen im Tag

Antara® von Core zu Kraft

Einfach eine schöne Antara®-Stunde

Dehnen und Beweglichkeit ...

Core and Stretch and Relax Gruppe und Open Class

Antara® Wunschkonzert – Nachbesprechung und Abschluss

Datum

Dienstag, 01. Juni (Anreise bis 13.00 Uhr) bis Donnerstag, 03. Juni 2021

Information und Anmeldung

Sie können sich direkt bei uns im Hotel Schweizerhof anmelden: Tel. 081 385 25 25 oder info@schweizerhof-lenzerheide.ch.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Schweizerhof-Team und Karin Albrecht