



Entschlackungswanderwoche 2017 auf der Lenzerheide im Hotel Schweizerhof mit Sigi Ammann Sonntag, 25. Juni bis Sonntag, 02. Juli

Allgemeines

In gewohntem Rahmen verbringen wir wieder eine Entschlackungswanderwoche auf der Lenzerheide. Wir geniessen den blühenden Bergfrühling und die bewährte Betreuung im Hotel Schweizerhof. Das Wanderprogramm richtet sich nach dem Wetter und nach der Kondition der Teilnehmenden. Es stehen drei verschiedene Zimmerkategorien zur Auswahl (siehe Anmeldetalon).

Mitnehmen

Hautöl und Trockenbürste, Sonnenschutz, Wanderausrüstung für alle Wetterverhältnisse, kleiner Rucksack, Thermosflasche, Badeanzug, Trainingsanzug oder dergleichen.

Vorbereitung

Am Anreisetag (Entlastungstag) essen wir mit Vorteil leichte Kost (Rohkost), oder Obst wie Äpfel, Birnen, Feigen und trinken Wasser und Tee.
Empfehlenswert ist das Buch „Gesundheit durch Entschlackung“ von Peter Jentschura und Josef Lohkämper .

Treffpunkt

Wir treffen uns erstmals am Sonntagabend, 25. Juni 2017 um 17.30h zu einem Willkommens-Apéro.

Bezahlung

Die Rechnung (inklusive Extras wie Telefon, usw.) ist am Abreisetag beim Hotelempfang zu begleichen. Die Kurtaxe wird separat berechnet.





Wir verzichten während dieser Woche auf Alkohol, Tabak und koffeinhaltige Getränke (Kaffee etc.).

Entschlackungsmahlzeiten

Frühstück: Tee, frische Früchte, Joghurt, etc. vom Frühstücksbuffet
Beim Wandern: Tee aus der Thermosflasche, Biottasaft, Quellwasser.
Nach dem Wandern: Kräutertee, Quellwasser, frische Früchte oder Salatbuffet oder Vorspeise.
Abends: Leichtes 4-Gang-Abendessen (Salatbuffet, leichte Suppe, Hauptgang und leichtes Dessert (teilweise vegan) oder Früchte.)

Weitere Leistungen

Im Pauschalpreis inbegriffen sind: Aussenparkplatz, MwSt. und Service. Ebenso die Benützung der 1500 m² grossen Wellness-Oase mit Hamam und einer Saunalandschaft mit Aussenbereich (250 m²). Ausserdem stehen verschiedene Behandlungsräume für exklusive Massagen zur Verfügung. Erlebnisbad mit Bio-Sauna, Dampfbad, Sprudelliege, finnische Sauna.

Budget-Zimmer

Mit Dusche, WC, HDTV / Radio, WLAN, kleiner Minibar und Direktwahltelefon. Kostenloser Internetanschluss.

Nostalchic-Zimmer

Mit Bad / Dusche, WC, HDTV / Radio, WLAN, Minibar und Direktwahltelefon. Kostenloser Internetanschluss.

Alpenchic-Zimmer

Mit 40m² und 8m² Balkon, einem offenen, originellen und modernen Bad mit Regendusche und Badewanne, HDTV (auf Wunsch mit DVD-Gerät), WLAN, CD-Anlage, Minibar, einer auserlesenen Teevariation und Telefon mit kostenlosem Internetanschluss.

Alle unsere Zimmer und Restaurants sind Nichtraucher.

Unser Hotel Schweizerhof-Team: Familie Andreas und Claudia Züllig-Landolt und Mitarbeitende, Gastgeber

Anmeldung

zur Entschlackungswanderwoche im Hotel Schweizerhof auf der Lenzerheide
mit Sigi Ammann
vom Sonntag, 25. Juni bis Sonntag, 02. Juli 2017

Name: Vorname:

Strasse: PLZ: Ort:

Telefon: E-Mail:

Ich wähle folgende Zimmerkategorie:

- | | |
|---|-------------|
| <input type="checkbox"/> Budget-Zimmer in Doppelbelegung mit Bad und WC | Fr. 1200.-- |
| <input type="checkbox"/> Budget-Zimmer in Einzelbelegung mit Bad und WC | Fr. 1270.-- |

- | | |
|---|-------------|
| <input type="checkbox"/> Nostalchic-Zimmer in Doppelbelegung mit Bad und WC | Fr. 1340.-- |
| <input type="checkbox"/> Nostalchic-Zimmer in Einzelbelegung mit Bad und WC | Fr. 1410.-- |

- | | |
|--|-------------|
| <input type="checkbox"/> Alpenchic-Zimmer in Doppelbelegung mit Bad und WC | Fr. 1410.-- |
| <input type="checkbox"/> Alpenchic-Zimmer in Einzelbelegung mit Bad und WC | Fr. 1480.-- |

Ich teile das Zimmer mit

Ich wünsche eine Voranreise oder
 Verlängerung
 mit ohne Wanderbeteiligung

Für Voranreisen bzw. Verlängerungen bieten wir den Sommerpauschalpreis von
 CHF 185.- pro Person/Tag inkl. 6-Gang-Verwöhnachtessen oder für
 CHF 165.- das vegane 4-Gang-Menu an.

Bemerkungen:

Haftung: Ich werde keine Ansprüche an den Organisator für irgendwelche Schäden an Körper oder Eigentum stellen.
Ich verantworte meine Gesundheit selbst.

Datum: **Unterschrift:**

Weitere Informationen zum Schweizerhof sind unter
www.schweizerhof-lenzerheide.ch und info@schweizerhof-lenzerheide.ch zu finden.

Anmeldung an:	Hotel Schweizerhof, Voa Principala 39, CH-7078 Lenzerheide Tel.: +41 81 385 25 25 Fax: +41 81 385 26 26
Kopie bitte an:	Sigi Ammann, Bickelstrasse 12, 8942 Oberrieden, Tel.: +41 43 388 53 66 E-Mail: s.ammann@bluewin.ch