

# BergSpa



## BergSpa-Active-Day

**Sonntag, 5. November 2017**

**10.00 bis 17.00 Uhr**

Zum Start des **Winter-Activity-Plans** laden wir herzlich zu einem **ACTIVE-DAY** mit Bewegung, Ernährung und Kosmetik ein.

08:45 bis 10:00 Uhr

Yoga

13:30 bis 14:00 Uhr

Vinyasa Flow

14:00 bis 14:30 Uhr

Fitness Cocktail

14:30 bis 15:00 Uhr

DanceFit

15:00 bis 15:30 Uhr

Stretch & Relax

Während dem ganzen Tag könnt Ihr Thai-Massagen geniessen. Unsere Kosmetikerinnen, unterstützt durch Jelena von dermalogica, geben wertvolle Tipps zur Hautpflege. Probiert die neusten bio-therapeutic-Geräte aus und lasst Euch überraschen von einem unvergleichbaren «vorher-nachher-Hautgefühl». Kulinarisch verwöhnen wir Euch mit einem feinen z'Morga nach der Yogastunde, und mit einem gesunden z'Vieri lassen wir den Nachmittag ausklingen.

**Wir freuen uns auf Euch!**

**Weitere Infos unter: 081 385 25 11**

[bergspa@schweizerhof-lenzerheide.ch](mailto:bergspa@schweizerhof-lenzerheide.ch)