

# BergSpa



## Antara erleben mit Karin Albrecht

**Dienstag, 17. März 2020 von 17.30 bis 18.45 Uhr**

**Mittwoch, 18. März 2020 von 18.30 bis 19.45 Uhr**

Antara ist ein Bewegungskonzept, entwickelt von Karin Albrecht, welches die Körperhaltung, die Kraft aus der Mitte, Bewegung und Atmung ins Zentrum stellt. Alles was beim Antara erlernt wird, steht Ihnen in Ihrem Alltag zur Verfügung: In Ihrer Ausstrahlung und Körperhaltung und in Ihrer Belastbarkeit, sei dies im Sport, im Garten oder beim Singen.

Nach Abschluss der Activity Stunden, laden wir alle TeilnehmerInnen auf einen feinen «Schlummi» ein.

Unsere regulären Stunden zu diesen Zeiten, entfallen an diesen beiden Tagen.

**Wir freuen uns - Carina Barblan und das BergSpa-Team!**

Weitere Infos und Reservationen:

081 385 25 11 oder

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