

Wechseljahre:

IMPULSE UND BEWEGUNG TANZ UND INSPIRATION

Wechseljahre sind eine Herausforderung, sich mit Veränderungen auseinanderzusetzen, und eine Einladung, sich liebevoll auf sich selber einzulassen.

Unser Kurs-Angebot richtet sich an Frauen, die in Bewegung bleiben und mehr über sich und über die Wechseljahre erfahren möchten.

Einfache Kreistänze und Tanzimprovisationen fördern das körperliche und seelische Wohlbefinden und wecken in uns Lebensfreude und Energie.

Informationen, individuelle Auseinandersetzung und Gespräche tragen dazu bei, Sinn und Chance der Wechseljahre zu verstehen und stärken unser Selbstwertgefühl.

Neben der täglichen Kursarbeit bleibt Zeit für Spaziergänge und den Genuss der schönen Wellness-Anlage.



Kursleitung:

Agnes Iten

Hebamme, Reflexzonen-therapie am Fuss, Kursleitung für Kontemplativen Tanz



Madeleine Spiess-Müller

Heilpädagogin, Psychotherapeutin, Leiterin für Wechseljahr-Seminare, Familienfrau

- täglich Kursarbeit mit Informationen, gemeinsamen Gesprächen, individuellen Auseinandersetzungen sowie Kreistänze und Tanzimprovisationen am Vormittag und am Abend
- am Nachmittag freie Zeit für Spaziergänge, kleine Wanderungen, Lesen, Geniessen, Wellnessen, Bergbahnfahren, Sich Austauschen, die Seele baumeln lassen und vieles mehr.

Daten

Do, 8. Juli 2010 – So 11. Juli 2010 und
Do, 9. Sept. 2010 – So 11. Sept. 2010

Kosten

Preis pro Person und Aufenthalt
im Hotel Randolins***: CHF 800.–
im Einzel- oder Doppelzimmer

**Melden Sie sich gleich heute an,
die Teilnehmerzahl ist beschränkt.**



Randolins^{***}

ST. MORITZ SUVRETTA

RANDOLINS · VIA CURTINS 2 · CH-7500 ST. MORITZ
TELEFON +41(0)81 830 83 83 · FAX +41(0)81 830 83 80
WILLKOMMEN@RANDOLINS.CH · WWW.RANDOLINS.CH

Sonderangebot zu den 2 Themen-Wochen in Randolins:

Wechseljahre

Arrangementpreis CHF 800.–

inbegriffen sind:

- 3 Übernachtungen
- reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Lunch am Mittag
- 4-Gang Menu am Abend
- Willkommensapero
- freie Benützung unserer Wellness Oase
- Tägliche Kursarbeit
- die schönste Aussicht und Lage in St. Moritz

Melden Sie sich jetzt an unter Tel. +41 (0)81 830 83 83 oder
willkommen@randolins.ch



Sensationell im Sommer 2010

Für unsere Hotelgäste mit Aufhalten ab
2 Übernachtungen offerieren wir freie Berg- und Talfahrt für alle im
Buchungszeitraum geöffneten Oberengadiner Bergbahnen sowie
teilweise die öffentlichen Verkehrsmittel!

Nicht mit anderen Angeboten kumulierbar.



ST. MORITZ SUVRETTA

RANDOLINS · VIA CURTINS 2 · CH-7500 ST. MORITZ
TELEFON +41(0)81 830 83 83 · FAX +41(0)81 830 83 80
WILLKOMMEN@RANDOLINS.CH · WWW.RANDOLINS.CH

Alle Zimmer sind mit Dusche, Toilette, Radio,
TV, Direktwahltelefon und Haartrockner
ausgestattet.

Für Ihren Komfort sind alle unsere Zimmer
Nichtraucher-Zimmer und alle unsere Häuser
sind mit Wireless-LAN ausgestattet.

Unser à la carte Restaurant «Stüvetta» mit
seiner Sonnenterrasse ist täglich geöffnet.

Auf Wunsch bieten wir Ihnen gerne eine
günstigere Variante in unserem Randolins
Backpackers an. Da haben alle Zimmer
fliessend Wasser und auf den Stockwerken
befinden sich Duschen und Toiletten.
Fragen Sie unser Réceptionsteam.

