

«Trampolin und mehr»

Motivationswoche für einen gesunden Lebensstil

28. August - 1. September 2023
im Hotel Hari, Adelboden



Gönnen Sie sich ein paar Tage Auszeit und schöpfen Sie neue Kraft. Unternehmen Sie konkrete Schritte hin zu ganzheitlicher Gesundheit und mehr Lebensfreude.

Viele Tipps und Anregungen aus der Praxis geben Ihnen wertvolle Impulse für einen gesunden Lebensstil.

Es gibt genügend Raum, Ihren persönlichen Fragen nachzugehen.

Freude an der Bewegung entdecken

Erleben Sie das Trampolin als wertvollen Beitrag für Ihre Gesundheit. Das Präventiv-Medizinische Bewegungskonzept von PMT SwingWalking® ist für jedes Alter geeignet. Schwingend statt springend profitieren sämtliche Bereiche des Körpers vom sanften Auf und Ab, ohne grosse Anstrengung.

Ergänzend erlernen Sie alltagstaugliche Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit.

Die täglichen Bewegungseinheiten werden so gestaltet, dass auch Einsteiger nicht überfordert sind.

Gehfähigkeit ohne Hilfsmittel wird vorausgesetzt.

Gesundes Essen geniessen

Sie sind einzigartig – Ihre Ernährung ist es auch!

Lernen Sie die Zusammenhänge und Qualitätskriterien für eine gesunde Ernährungsweise kennen.

Wohltuende Entspannung erleben

Erkunden Sie Möglichkeiten aufzusatmen, loszulassen und in die Ruhe zu finden.

Wertvolle Impulse fürs Leben mitnehmen

Erfahren Sie die erfrischende Quelle allen Lebens.

Lassen Sie sich faszinieren von der hohen Aktualität biblischer Prinzipien für ein gesundes und erfülltes Leben.



Hotel Hari

Gartenweg 5
CH-3715 Adalboden
+41 (0)33 673 60 60
www.hotelhari.ch

Wir freuen uns auf Sie

Ursula Häberling
Sportlehrerin, Ernährungsberaterin
Gründerin PMT SwingWalking®

Heinz Hagmann
Dipl. Physiotherapeut HF
Ausbildner PMT SwingWalking®

www.swingwalking.com

«Trampolin und mehr»

Beginn: Montag, 28. August, 14.00 Uhr
Ende: Freitag, 1. September, nach dem Mittagessen

Seminarpreis:

CHF 500.— pro Person / Ehepaare CHF 950.—
(inkl. Seminarunterlagen und Trampolinmiete, Preisreduktion auf Anfrage)
Die Rechnung sowie detaillierte Infos werden Ihnen direkt per Mail von der PMT SwingWalking GmbH zugestellt.

Zimmerpreise:

Diese entnehmen Sie bitte der Webseite des Hotels.

Jetzt anmelden:

1. Seminar: office@swingwalking.com oder 077 521 95 89
2. Zimmer: Buchung direkt im Hotel, info@hotelhari.ch
oder +41 (0)33 673 60 60

Anmeldeschluss: 11. August 2023, Teilnehmerzahl beschränkt