

## «Trampolin und mehr»

Motivationswoche für einen gesunden Lebensstil

26. - 30. August 2024  
im Hotel Paladina, Pura



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 Bewegungs-konzept 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 aufzuatmen, 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 Paladina

Via Paladina 18

CH-6984 Pura

+41 (0)91 611 20 00

[www.hotel-paladina-tessin.ch](http://www.hotel-paladina-tessin.ch)



## Wir freuen uns auf Sie

### Ursula Häberling

Sportlehrerin, Ernährungsberaterin

Gründerin PMT SwingWalking®



### Heinz Hagmann

Dipl. Physiotherapeut HF

Ausbildner PMT SwingWalking®

[www.swingwalking.com](http://www.swingwalking.com)

## «Trampolin und mehr»

Beginn: Montag, 26. August, 14.00 Uhr

Ende: Freitag, 30. August, 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](mailto:office@swingwalking.com) oder 077 521 96 89

2. Zimmer: Buchung direkt im Hotel, [info@paladina.ch](mailto:info@paladina.ch)  
oder +41 (0)91 611 20 60

Anmeldeschluss: 9. August 2024, Teilnehmerzahl beschränkt