



Bewegen Entspannen Geniessen im Chateau du THIL 18. September bis 24. September 2022

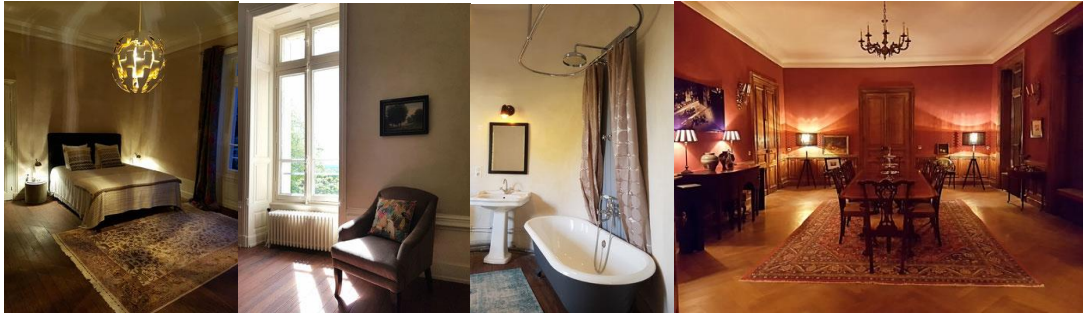
6 Tage nur für Dich!

Dieses Schloss du THIL www.du-thil.fr steht auch im 2022 exklusiv wieder für uns zur Verfügung. Dass das du Thil mit seinen Räumlichkeiten einen besonderen Ort ist, dürfen wir bereits seit drei Jahren genießen. In dieser Woche erfahren wir auch die Magie dieser Örtlichkeit. Der Schlosspark, die umliegenden Rebberge und der Blick in die Weite sind neben der Ruhe und der positiven Energie einzigartig. Ich freue mich sehr an diesem traumhaften Platz mit Dir Entspannung und Musse zu genießen.

Es hat zahlreiche, sehr gute Restaurants in der Umgebung. So kommt auch das Kulinarische nicht zu kurz. Selbstverständlich bleibt neben den Lektionen noch genügend Zeit für Ausflüge, Spaziergänge, Jogging oder eine Velotour.

Programm

Zeit	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.30.- 9.30	Ankunftstag	Power Yoga	Power Yoga	Bodyforming Thera Band	Tag freie Gestaltung	Starker Rücken	Abreisetag
10.00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	9.00 Frühstück
10.30- 16.00		Individuelle Bedürfnisse	Ursachen von Stress Auswirkung Vortrag	Ausflug Wasserschloss Cormatin	Walking Zeit für Dich	Ausflug Hospices Beaune	Individuelle Abreise
16.00	Zimmerbezug 14.00 bis 16.00	Zvieri	Zvieri		Zvieri		
16.00- 17.00	Willkommens- Apero ab 16.00	Stretching & Relaxen	Gehmeditation	Yoga / Stretching	Bodyscan Entspannung	Entspannung Bodyscan	
19.00	Schlossführung Mit Daniel Graf 17.00	Gemeinsames Abendessen Im du Thil	19.00 Individuelles Abendessen (Restaurant Liste)	Individuelles Abendessen	Gemeinsame Abendessen Im du Thil	19.00 Gemeinsames Abendessen In St. Martin	
	19.00 Gemeinsames Abendessen im Du THIL	20.30 Yoga Nidra Entspannung	20.30 AT (Autogenes Training)	20.30 PMR Traumreise	20.30 Meditation Körperhaus	20.30 Entspannung	



Kosten: du THIL

6 Übernachtungen inkl. Frühstück / Apéro / Zvieri / 3 Abendessen im Chateau du Thil > Euro 650.00
Buchung über ursi.grab@bluewin.ch Rechnung wird von Daniel Graf vor Ort gestellt.

Es hat für uns 4 Doppelzimmer zur Verfügung

Preis: Ursi Grab

Lektionen / Coaching/ Vorträge pro Teilnehmer > Fr. 475.00
Anmeldungen: ursi.grab@bluewin.ch Rechnung wird von mir gestellt.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt

Anreise: Individuell

Anmeldeschluss: 29.April 2022

Meine jahrelange Erfahrung als Trainerin und Coach hilft mir, auf jeden Menschen individuell einzugehen. Denn jeder Mensch ist anders und das macht meine Arbeit auch so spannend. Mein persönliches Ziel und Motivation ist es, Dich mit Trainings und Coaching im Bereich Bewegung & Entspannung ganzheitlich zu unterstützen um gesünder, ausgeglichener und glücklicher zu leben.



Dipl. Ernährungs-Coach, Dipl. Gymnastiklehrerin, Aerobic- und Jazzinstructorin, Nordic Walking Instructorin, Power Yoga Instructorin, Leiterin Seniorensport, SVEB1 Fachbereich Erwachsenenbildung, Hypnosetherapeutin IGM, Yin-Yoga Instructorin
www.ursi-grab.ch - +41 079 613 60 69

Ich freue mich wieder sehr auf diese einzigartige und energiegelade Woche!