

Geniessen Sie eine Ferienwoche in den Schweizer Bergen und Ihre ausgerichtete Körperhaltung Spiraldynamik®-Kurse in Flims

1. – 6. Oktober 2017 Einstiegswoche (auch geeignet, wenn die Spiraldynamik® schon bekannt ist)

Geniessen Sie eine Woche in den Schweizer Bergen und lernen Sie die **Spiraldynamik®** unter der Anleitung von Renate Lauper kennen, bzw. vertiefen Sie Ihre eignen Erfahrungen. Im gepflegten Ambiente des Romantikhofes Schweizerhof in Flims können Sie sich in täglichen Lektionen in Ruhe und Achtsamkeit Ihrer Körperhaltung und Ihrem Bewegungsbewusstsein widmen. Kurszeiten sind am Morgen und teilweise gegen Abend – Sie haben genügend freie Zeit für Wanderungen, Wellness, Lesestunden und Entspannung.

Voraussetzung für die Kurswoche: Interesse an der Spiraldynamik®, Motivation, sich mit der eigenen Haltung zu befassen und der Wunsch nach Veränderung.

Kursleitung

Renate Lauper, Lehrerin, Tanz- und Physiopädagogin, Expertin der Spiraldynamik®. Langjährige Unterrichtserfahrung und Beratungstätigkeit. Künstlerische Arbeiten im Bereich Tanz und Theater. Autorin mehrerer Fachbücher.

www.renatelauper.ch

kontakt@renatelauper.ch 079 709 33 37



Kursort, Übernachtungskosten und Verpflegung

Die Ferienwochen finden im **Romantikhof Schweizerhof in Flims (CH)** statt. Mehr Informationen zum Romantikhof Schweizerhof finden Sie unter: www.schweizerhof-flims.ch.

Hotel-Spezialarrangement für Kursteilnehmende: EZ/HP CHF 875.-
Buchung direkt im Hotel; Vermerk „Spiraldynamik“

Inbegriffene Leistungen

Renate Lauper

Spiraldynamik

intelligent movement

- 5 Übernachtungen im Einzelzimmer inkl. Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten
- 5 erlesene Abendmenüs im Rahmen der Halbpension (auf Wunsch auch vegetarisch)
- Früchte, Wasser (mit und ohne Kohlensäure) und Tee à discretion während des ganzen Kurses
- Bergbahntickets
- Mehrwertsteuer und alle Gästetaxen
- Wellnessbereich mit Hallenbad, Sauna, Caldarium und Infrarotkabine
- Kostenlose Aussenparkplätze
- Auf Anfrage Garagenplatz-Reservation für CHF 15.00 pro Tag.
- Buchbar sind zudem entspannende und wohltuende Massagen mit natürlichen Ölmischungen. Termine können bereits vor der Anreise vereinbart werden.



Kurskosten

Die **Kurskosten** betragen **CHF 580.-** pro Person.

Kurszeiten

So	16.30 - 18.30
Mo	09.00 - 11.30 und 16.30 - 18.30
Di	09.00 - 11.30 und 17.30 - 18.30
Mi	09.00 - 11.30
Do	09.00 - 11.30 und 16.30 - 18.30
Fr	09.00 - 11.30

(leichte Abweichungen möglich)

Anmeldung

Mit Anmeldeformular (als PDF auf www.renatelauper.ch/angebote verfügbar).

Anmeldeschluss

Anmeldungen **frühzeitig**, bzw. bis zum 30.5.2017 (Kurswoche Juli) sowie 30.8.2017 (Kurswoche Oktober). Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Nach diesen Daten bitte anfragen, ob noch Plätze frei sind, bzw. ob eine Wartliste geführt wird.

Annullationsbedingungen

Siehe Anmeldeformular