



„Beweglich durch Stärkung des Bindegewebes“ (Faszien)

1. 29. Oktober bis 7. November 2018	kleine Tricks mit großer Wirkung – Lebensqualität , die sie sich selber schenken 😊😊
2. 8. bis 17. November 2018	
3. 20. bis 29. November 2018	

Frau **Marianne Brinkhoff** leitet das Programm.

9 Übernachtungen, 9 x Frühstücksbuffet, mittags eine kleine Zwischenverpflegung, 9 x Halbpension abends - als serviertes Auswahlmenü (3 Gerichte zur Wahl davon eins vegetarisch) und dazu ein Gläschen Wein, eine Flasche Bier oder alkoholfreie Getränke, Tee und Mineralwasser ganztägig

1 x Wohlfühl-**Massage** – Dauer ca. 30 Minuten

2 x Gymnastik mit Musik

1 x Entspannung (angeleitet)

1 x Entspannung (Mandala-Malen - genießen Sie die innere Fülle beim farnefrohen Ausmalen von einfachen Vorlagen)

3 x **sanfte Stimulation des Bindegewebes** in Theorie und Praxis (Dauer ca. je 1 Stunde)

1 x schriftliche Information, damit Sie die wohltuenden Übungen auch zuhause erfolgreich anwenden können.



Mindestteilnehmerzahl pro Termin 6 Personen

Kurtaxe und Gästekarte für die kostenlose **An-und Abreise mit Bus und Bahn** sind im Preis inbegriffen.

Programmpreis pro Person		DZ		EZ
10 Tage/9 Nächte		744,00		833,00

😊 **Frühbuchervorteil** 😊

–wer schnell bucht erhält das Komfort-Zimmer zum günstigeren Preis.

Irrtümer und Änderungen vorbehalten. (Stand Oktober 2018)

Hartmann GmbH & Co. KG, Hotel Zum Urftal, Alte Bahnhofstr. 12, 53937 Schleiden-Gemünd,
Geschäftsführer : Werner Hartmann , Tel. 02444-95950 www.urft-hotel.de