

Unterkunft



Wir sind zu Gast im „Haus zum Weg“ in Hemberg (St.Gallen).

Die Unterbringung ist im Einzel- oder Doppelzimmer möglich. Wir werden kulinarisch mit einer vegetarischen Vollwertküche verwöhnt.



Gesundheitspraxis
Vroni Eichholzer
Querstrasse 6
8805 Richterswil

044 710 04 68

Web: care-4-you.ch
info@care-4-you.ch

Anmeldung

Inklusive

2 Übernachtungen, Vollpension mit Zwischenverpflegung, Bewegungs- und Entspannungslektionen, Gewürzwerkstatt

Kosten

CHF 535 EZ Dusche/WC
CHF 485 EZ Dusche/WC (Etagé)
CHF 505 DZ Dusche/WC

Auf Wunsch:

Schnupperbehandlung
50.- CHF (40 min.)

Anmeldung :

Sylvia Schwarze
044 720 92 01
physiotherapie@bluewin.ch
www.wandlungsphase.ch



Praxis für
Physiotherapie & Ernährung
Sylvia Schwarze
Fachstrasse 74
8942 Oberrieden

044 720 92 01
physiotherapie@bluewin.ch
www.wandlungsphase.ch

Wir freuen uns auf ein
würzig - erholsames
Wochenende!

Vroni & Sylvia

Projekt Raum und Zeit

11.-13. November 2011



**Gewürzerlebnisse
&
Mehr**



Gewürzerlebnisse & Mehr



Einst wurde um diese Kostbarkeiten gekämpft. Sie wurden mit Gold und Silber aufgewogen. Das Wissen um diese Schätze ist in Vergessenheit geraten.

GEWÜRZE

Sie haben einen individuellen Duft. Der unsere Sinnesorgane weckt. Sie geben einem Gericht die ganz besondere Würze. Ihre anregende Wirkung auf die Organsysteme unseres Körpers ist heute wissenschaftlich bewiesen.

Gewürzwerkstatt

Riechen, schmecken und erleben wir gemeinsam die Welt der Gewürze. Wir lernen die unterschiedlichen Wirkungen der einzelnen Geschmacksrichtungen auf unseren Stoffwechsel kennen.

Energygym

Wir aktivieren unser Meridiansystem und stimulieren unsere Akupunkturpunkte. Übungskombinationen aus Pilates, Yoga und Do In stärken unseren Körper. Die Energien können wieder frei fließen. Der verspannte Rücken und der stressgeplagte Nacken fühlen sich spürbar lockerer an. Ein vitales und entspanntes Körpergefühl entsteht.

Qi Gong

Im 20. Jahrhundert verbreitete sich die Kunst des langsamen Bewegens rasch über die ganze Welt. Das Üben von Qi Gong stimuliert die körpereigenen Energien. Wir aktivieren unsere Selbstheilungskräfte. Geniessen wir Ruhe und Entspannung mit Qi Gong.

Meditation

Meditation ist Atmung und Stille. In einem Moment des Nichtstuns zu verweilen. Kein Terminkalender stresst. Keine Aufgabenliste erdrückt uns. Raum und Zeit für uns.

Entspannung Pur

Shiatsu, Meridianmassage, Edelsteinmassage

Wir bieten

Schnupperbehandlungen
zum Kennenlernen für
50.- CHF (40 min.) an.

Lust auf Raum und Zeit ?

**Infos zum detaillierten
Tagesprogramm unter:**

044 720 92 01

physiotherapie@bluewin.ch