



www.olivetum-colina.es
info@olivetum-colina.es



Familia Schläpfer
Cortijo Triguillos
Camino San Fernando
14600 Montoro
Córdoba/España

Móvil Roger +34 665 039 842
Móvil Brigitte +34 648 793 134

Entspannung für Körper, Geist und Seele NIA-TCM-Woche in Andalusien

Erleben, Spüren, Tanzen, Entspannen und Geniessen...



**Mittwoch 19.10.2016 bis
Mittwoch 26.10.2016**

Gönnen Sie sich eine einzigartige NIA-TCM-Woche im Ferienparadies Andalusien in einer gemütlichen Kleingruppe von maximal 10 Teilnehmern.

Die NIA-TCM Woche wird im wunderschönen Guesthouse Olivetum Colina in Montoro / Andalusien durchgeführt und bietet Ihnen die Möglichkeit, NIA und TCM (traditionelle Chinesische Medizin) kennen zu lernen, zu erleben und zu praktizieren.

Sie haben während dieser Woche genügend Zeit, auch die historisch und kulturell sehr interessante Umgebung zu erkunden und sich in der wunderschönen und charmanten Anlage zu entspannen.

Kursleitung

Durch die Woche führen Sie die beiden ausgewiesenen Fachfrauen:

NIA: Sandra Künzler, lic.cert. Nia Black Belt Teacher

TCM: Brigitte Schläpfer, dipl. Diätistin TAO CHI,
ganzeheitliche Ernährungsberaterin TCM



NIA - ein Fitness- und Bewegungskonzept, das Stabilität, Flexibilität, Agilität, Mobilität, Kraft und Ausdauer trainiert und Freude an der Bewegung in den Mittelpunkt stellt. Nia kann unabhängig vom Alter, Geschlecht, körperlicher Fitness und Vorkenntnissen getanzt werden. Nia ist gelenkschonend, wird meist barfuss getanzt und lässt jeden Tempo und Intensität selbst bestimmen. Nia ist wie Schokolade, Sie müssen es selbst probieren, um zu wissen ob es Ihnen schmeckt!

Lassen Sie sich in dieser Woche in die faszinierende Welt der **Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)**, einen über 3000 Jahre alten Erfahrungsschatz, entführen. Sie werden erkennen, dass die Traditionelle Chinesische Medizin auch in unserem modernen Leben von grossem Nutzen ist und werden verblüfft sein, wie wenig es braucht, um im Gleichgewicht zu sein. Ziel ist es, dass Sie nach dieser Woche Möglichkeiten kennen, sich wieder ins Gleichgewicht zu bringen und wissen, welche Ernährung Ihnen gut tut, damit Sie sich rundum wohl fühlen.

Datum

Mittwoch, 19. Oktober 2016 bis Mittwoch, 26. Oktober 2016

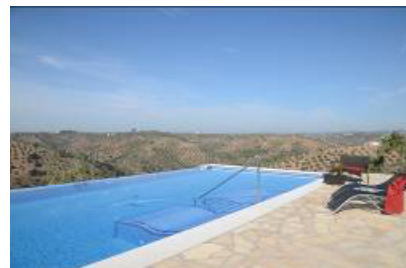
Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

Der Aufenthalt kann zu den üblichen Übernachtungspreisen individuell verlängert werden.

Unterkunft



Das Guesthouse Olivetum Colina liegt auf einem Hügel - umgeben vom eigenen Olivenhain - mit wunderbarem Blick auf das Jahrtausend alte Städtchen Montoro im Herzen Andalusiens. Mehr Details: www.olivetum-colina.es



Preis

Pro Person im Zimmer mit Doppelbelegung für 7 Übernachtungen inkl. reichhaltigem Frühstück und Rahmenprogramm.

Superiorzimmer: Euros 800.-- (Einzelbelegungszuschlag: Euros 245.--)

Standardzimmer: Euros 750.-- (Einzelbelegungszuschlag: Euros 190.--)

Rahmenprogramm, im Preis inbegriffen

- 5 NIA Bewegungsstunden
- 5 TCM Gesundheitsstunden in der Gruppe
- 1 individuelle TCM-Gesundheitsberatung von einer Stunde
- Abendessen am Anreisetag

Verpflegung

Im Preis inbegriffen ist das reichhaltige Frühstücksbuffet sowie das Abendessen am Anreisetag. Früchte, Snacks und Wasser stehen gratis zur Verfügung.

Sie können auch das Mittagessen und das Abendessen bei uns geniessen.

Anreise

Gerne unterstützen wir Sie bei der Buchung von Flug und Automiete ab Malaga, Koordination von Flügen und Automiete verschiedener Teilnehmer oder organisierter Transfer (Preis auf Anfrage) ab Malaga Flughafen nach Montoro (2 Stunden Fahrzeit)

Optional

Sie haben während dieser Woche genügend Zeit, auch die prächtige Umgebung zu erkunden und sich in der wunderschönen und charmanten Anlage zu entspannen. Zusätzlich bieten wir folgende Ausflüge an:

- Halbtagesausflug nach Córdoba mit Besuch der Mezquita, Altstadttrundgang, Tapas und Shopping
- Marktbesuch in Andújar mit Stadtrundgang und Tapas
- Essen in typisch spanischen Restaurants in der Umgebung
- Spanischer Abend mit Paella-Essen im Guesthouse Olivetum Colina

Anmeldung und Informationen

Brigitte Schläpfer
info@olivetum-colina.es
+34 648 793 134
www.olivetum-colina.ch
www.suportis-health.ch



Sandra Künzler
sandra@step-move-dance.ch
+41 79 263 60 65
www.step-move-dance.ch