



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 16.9.2015 bis
Mittwoch 23.9.2015

Gönnen Sie sich eine einzigartige
NIA-TCM-Woche im Ferienparadies
Andalusien.



In der NIA-TCM Woche bieten wir Ihnen im wunderschönen Guesthouse Olivetum Colina in Montoro / Andalusien die Möglichkeit NIA und TCM (traditionelle Chinesische Medizin) kennen zu lernen, mehr zu erfahren und zu praktizieren. Das freiwillige Rahmenprogramm umfasst: 5 NIA Bewegungsstunden, 3 TCM Gesundheitsstunden in der Gruppe sowie eine einstündige individuelle TCM Gesundheitsberatung.

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

Die beiden ausgewiesenen Fachfrauen in NIA, Sandra Künzler, lic.cert. Nia Brown Belt Teacher und TCM, Brigitte Schläpfer, dipl. Diätistin TAO CHI führen Sie durch die Woche.



NIA - ein Fitness- und Bewegungskonzept, das Stabilität, Flexibilität, Agilität, Mobilität, Kraft und Ausdauer trainiert und Freude an der Bewegung im Mittelpunkt steht. Nia kann unabhängig vom Alter, Geschlecht, körperlicher Fitness und Vorkenntnissen getanzt werden. Nia ist gelenkschonend, wird meist barfuß getanzt und lässt jedes 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 wieder ins Gleichgewicht zu kommen. 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.



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.ch



Preis:

Pro Person im Doppelzimmer für 7 Übernachtungen inkl. Frühstück und Rahmenprogramm.
Superiorzimmer: Euro 680.- (Einzelbelegungszuschlag: Euro 220.-)
Standardzimmer: Euro 640.- (Einzelbelegungszuschlag: Euro 200.-)

Verpflegung:

Im Preis inbegriffen ist das reichhaltige Frühstücksbuffet sowie das Abendessen am Anreisetag. Früchte und Wasser stehen gratis zur Verfügung.
Auf Wunsch kann auf Rechnung mittags ein Snack bestellt werden und das Abendessen im Guesthouse eingenommen werden.

Anreise:

Gerne stehen wir Ihnen für die Beratung der Anreise zur Verfügung. Nach Bedarf organisieren wir auch gerne den Transport vom Flughafen Malaga ins Guesthouse Olivetum Colina.

Anmeldung und Auskunft:

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