

SCHLOSS WARTEGG

Schloss Wartegg, das Bio-Schlosshotel in schönster Natur, nahe am Bodensee und unter den Ausläufern des Alpsteinmassivs gelegen.

Bio ist für das Schloss Wartegg nicht irgendein Zertifikat, sondern sinnvoller Genuss aus der Natur. Die Zimmer mit dem Ausblick über die englische Parkanlage zum Bodensee hin oder in die Appenzeller Hügel prägen deine Zeit im Schloss Wartegg.

Neben den Trainings hast du Zeit für dich. Erkunde die Gegend um das Schloss Wartegg, gönne dir ein „Türkises Bad“, oder unternimm einen Ausflug nach St. Gallen oder Bregenz. Im besten Fall widmest du dieses Wochenende ganz einfach deiner Entspannung.

ANMELDUNG

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Einzelzimmer Doppelzimmer

WWW.TIEMPO-PILATES.CH

WWW.KRIPPENDORF-SYSTEMS.CH

Brigitte Harker
brigitte@tiempo-pilates.ch
M 079 343 15 96

Sabine Krippendorf
sk@krippendorf-systems.ch
M 079 210 88 08

ALL INCLUSIVE RETREAT

HOLISTIC FITNESS

BODYART-PILATES-YOGA

14. MAI-17. MAI 2020



WAS IST BODYART

bodyART ist ein ganzheitliches Körpertraining, welches den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele trainiert. Es werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte dieses einzigartigen Trainings.

WAS IST PILATES

Pilates Mattentraining erarbeitet dynamische Stabilität der Wirbelsäule und balanciert die Rumpfmuskulatur aus. Im Vordergrund steht die Stärkung der Tiefenmuskulatur, da diese für Haltung, Stabilität und Körpergefühl verantwortlich ist. Dehn- und Kräftigungsübungen erzielen ein ausgeglichenes Verhältnis von Flexibilität und Kraft im Körper.

WAS IST YOGA

Yoga hat nachweislich positive Wirkungen sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit. Die körperlichen Übungen verbessern nicht nur die gesamte Körperhaltung und wirken Rückenproblemen entgegen, sondern haben gleichzeitig auch eine beruhigende und stresslindernde Wirkung.

WER SIND SABINE UND BRIGITTE

Das bodyART-Fieber hat *Sabine Krippendorf* 2012 gepackt, nach über 20 Jahren als Group-Fitness Instruktorin unterschiedlicher Ausrichtungen. Sie hat sich seither intensiv mit der Trainingsform von Robert Steinbacher befasst und bietet bodyART Stunden mit verschiedenen Schwerpunkten sowie *Holistic Personaltrainings* an.



Bewegung ist *Brigitte Harkers* Lebenselixier. Über Jazzdance, Aerobic und Step-Aerobic kam sie zum Pilates Matten, Reformer, bodyART, deepWORK und Yoga Training. Sie unterrichtet seit über 25 Jahren, ist ausgebildete Personal Trainerin und führt ihr eigenes Studio *tiempo Pilates* im Raum Bern.



PROGRAMM

DONNERSTAG, 14. MAI 2020

17:00–19:00 Begrüßung & Training

FREITAG, 15. MAI 2020

08:15–09:15 Trainingszeit

09:30–10:30 Trainingszeit

16:30–17:30 Trainingszeit

17:45–18:45 Trainingszeit

SAMSTAG, 16. MAI 2020

08:15–09:15 Trainingszeit

09:30–10:30 Trainingszeit

17:30–19:00 Trainingszeit

SONNTAG, 17. MAI 2020

09:00–10:30 Trainingszeit

Das Detailprogramm folgt.

Möchtest du ein Personal Coaching zur Optimierung deines Trainings?
Termine nach Vereinbarung.

PREISE

In den Kosten enthalten sind 3 Übernachtungen, Vollpension, Verpflegung und Getränke in den Pausen, freie Benützung des historischen „türkisen Bades“ am Vormittag, freies Parkieren plus alle Gruppen-Trainingseinheiten.

Einzelzimmer : CHF 1'100.00

Doppelzimmer : CHF 990.00

Personal Trainings nach Vereinbarung: CHF 80.00

ANREISE

Die Anreise folgt in Eigenregie.

Schloss Wartegg
Von Blarer Weg 1
9404 Rorschacherberg
www.wartegg.ch