

Freitag, 8. September bis Sonntag 10. September 2023  
Thema: **Bewegte Wechseljahre**

**Freitag:**

Ab 16.00 Uhr individuelle Anreise  
17.30 Uhr Begrüssung und Info im Seminarraum  
18.00 Uhr Abendessen in Buffetform, vegetarisch, mit Suppe und Salatauswahl  
19.30 Uhr Meditation und Klang im Seminarraum  
20.30 Uhr Ende

**Samstag:**

7.30 Uhr Stille Gehmeditation im Seminarraum oder draussen (fakultativ)  
8.00 Uhr «Skript Wechseljahre» Seminarraum  
11.00 Uhr Reichhaltiger Brunch  
Zeit für Austausch, lesen, spazieren, entspannen  
15.30 Uhr Yogaübungen für die Wechseljahre  
16.30 Uhr «Skript Wechseljahre» Seminarraum  
18.30 Uhr Abendessen in Buffetform, vegetarisch, mit Suppe und Salatauswahl  
20.00 Uhr Meditation und Klang im Seminarraum  
21.30 Uhr Ende

**Sonntag:**

7.30 Uhr Stille Gehmeditation im Seminarraum oder draussen (fakultativ)  
8.00 Uhr «Skript Wechseljahre» Seminarraum  
10.30 Uhr Reichhaltiger Brunch  
12.30 Uhr Integration, Reflexion und Verabschiedung im Seminarraum  
Zwischen 13.30 und 14.00 Uhr Ende und individuelle Abreise

**Unterkunft:**

Seminar- und Ferienhotel Idyll, Möser 4, 9056 Gais, [www.idyll-gais.ch](http://www.idyll-gais.ch)  
Gratisparkplatz steht zur Verfügung. Ab Bahnhof zu Fuss 10-15 Minuten

**Verpflegung:**

-Morgenkaffe oder Tee. Reichhaltiges Frühstück/Brunch  
-Abendessen in Buffetform, vegetarisch, mit Suppe und Salatauswahl vom Buffet.  
-Zwischendurch Kaffeepausen. Am Nachmittag mit Obst und Nachmittagsgebäck.

**Kosten Total:**

Einzelzimmer mit HP Fr. 708.-  
Einzelzimmer mit HP / Etagendusche Fr. 628.-  
Doppelzimmer mit HP Fr. 648.-  
Doppelzimmer mit HP / Etagendusche Fr. 588.-

Bitte bei Anmeldung die gewünschte Zimmerkategorie angeben.

**Anmeldung:**

Sandra Schuler, PranaVital, [info@pranavital.ch](mailto:info@pranavital.ch), 079 750 39 20

Anmeldeschluss ist der 31. Mai 2023 / provisorische Platzreservierungen sind möglich bis Februar 2023.  
Bitte beachte, dass dein Platz definitiv reserviert ist, wenn der gesamte Betrag auf das Konto überwiesen ist.  
Deine Anmeldung ist verbindlich, eine Annullationskostenversicherung wird empfohlen.  
Sandra Schuler, [www.pranavital.ch](http://www.pranavital.ch), 079 750 39 20, [info@pranavital.ch](mailto:info@pranavital.ch)  
Raiffeisenbank am Ricken: IBAN CH26 8080 8009 1795 0481 4

