



Hotel Paladina

Via Paladina 18
CH-6984 Pura

Tel.: +41 (0)91 611 20 00
E-Mail: info@paladina.ch
Web: www.paladina.ch

Wir freuen uns auf Sie:



Ursula Häberling
Sportlehrerin, Ernährungsberaterin
Gründerin PMT SwingWalking®



Marianne Vogrin
Gesundheits- und Lebensberaterin ScGL
Liz. PMT SwingWalking® Trainerin

Zimmerpreise:

Einzelzimmer *ab* CHF 115.— bis CHF 170.—
Doppelzimmer *ab* CHF 100.— bis CHF 150.—
Pro Person, inkl. Vollpension.
Auf Wunsch auch Halbpension möglich.

Seminarpreis:

CHF 220.— pro Person / Ehepaare CHF 390.—
Der Seminarpreis wird vorgängig in Rechnung gestellt.

Jetzt anmelden:

+41 (0)91 611 20 00
Anmeldeschluss: **02. März 2018**
Teilnehmerzahl beschränkt.

Mehr zu PMT SwingWalking® unter: www.swingwalking.com

pmt  swingwalking® *bewegt dein Leben*



«Gesundheit!»

17.-24. März 2018
im Hotel Paladina, Pura

«Motivationswoche
mit dem **Trampolin**»

Motivationswoche für einen ganzheitlich gesunden Lebensstil

Gönnen Sie sich ein paar Tage Auszeit und schöpfen Sie neue Kraft. Unternehmen Sie konkrete Schritte hin zu ganzheitlicher Gesundheit und mehr Lebensfreude. Viele Tipps und Anregungen aus der Praxis vermitteln Ihnen wertvolle Impulse für einen gesunden Lebensstil.

Es gibt genügend Raum, Ihren persönlichen Fragen nachzugehen.



Freude an der Bewegung entdecken

Erleben Sie das Trampolin als wertvollen Beitrag für Ihre Gesundheit. Das Präventiv-Medizinische Konzept von PMT SwingWalking® ist für jedes Alter geeignet. Schwingend statt springend profitieren sämtliche Bereiche des Körpers vom sanften Auf und Ab, ohne grosse Anstrengung.

Ergänzend erlernen Sie alltagstaugliche Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit.

Die täglichen Bewegungseinheiten werden so gestaltet, dass auch Einsteiger nicht überfordert sind. Voraussetzung: Gehfähigkeit ohne Hilfsmittel.

Gesundes Essen genießen

Sie sind einzigartig – Ihre Ernährung ist es auch! Lernen Sie die Zusammenhänge und Qualitätskriterien für eine gesunde Ernährungsweise in der heutigen Zeit kennen.



Wohltuende Entspannung erleben

Erkunden Sie Möglichkeiten aufzuatmen, loszulassen, Ruhe zu genießen.



Wertvolle Impulse fürs Leben mitnehmen

Erfahren Sie die erfrischende Quelle allen Lebens.

Lassen Sie sich faszinieren von der hohen Aktualität biblischer Prinzipien für ein gesundes und erfülltes Leben.

