



Hotel Scesaplana  
Schlossstrasse 16  
CH-7212 Seewis

Tel.: +41 (0)81 307 54 00  
E-Mail: [info@scesaplana.ch](mailto:info@scesaplana.ch)  
Web: [www.scesaplana.ch](http://www.scesaplana.ch)

**Wir freuen uns auf Sie:**



**Ursula Häberling**  
Sportlehrerin, Ernährungsberaterin  
Gründerin PMT SwingWalking®



**Heinz Hagmann**  
Dipl. Physiotherapeut HF  
Ausbildner PMT SwingWalking®

[www.swingwalking.com](http://www.swingwalking.com)

### «Trampolin und mehr»

Beginn: Montag, 21. September 14.00 Uhr  
Ende: Freitag, 25. September nach dem Mittagessen

#### Zimmerpreise:

Einzelzimmer *ab CHF 134.–*  
Doppelzimmer *ab CHF 124.–*  
*Pro Person und Nacht, inkl. Vollpension*  
*Die Pensionskosten bezahlen Sie bitte direkt im Hotel*

#### Seminarpreis:

CHF 400.– pro Person / Ehepaare CHF 750.–  
*Die Seminarkosten (inkl. Unterlagen und Trampolinmiete)*  
*werden vorgängig von der PMT SwingWalking GmbH in*  
*Rechnung gestellt*

#### Mitnehmen:

Sportbekleidung, Sportsocken, Badetuch, Trinkflasche, Schreib-  
zeug, Gymnastik- oder Campingmatte (falls Sie mit der Bahn  
anreisen, stellen wir Ihnen eine Matte zur Verfügung, bitte Mail  
an [u.haeberling@swingwalking.com](mailto:u.haeberling@swingwalking.com))

#### Jetzt anmelden:

+41 (0)81 307 54 00  
*Teilnehmerzahl beschränkt*

**pmt**  **swingwalking®** *bewegt dein Leben*



### «Trampolin und mehr»

**21. – 25. September 2020**  
im Hotel Scesaplana, Seewis

**«Motivationswoche für  
einen 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 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.

