

SALUS-TRAINING.CH

Retreat Riviera TI 2020

Wo:

Riviera, Tessin (genaue Adresse wird bei Buchung bekannt gegeben)

Anreise ÖV:

ÖV bis Bellinzona – kurze Busfahrt – Fussmarsch 30 Min.

Anreise AUTO:

bis Ortschaft nahe Bellinzona – Fussmarsch 30 Min.

Dauer:

Freitag ab 15 Uhr – Samstag – Sonntag bis 15 Uhr

Beginn Programm 19 Uhr – Ende Programm 13 Uhr

Personen:

6 Gäste – 2 Gastgeber – Hauptverantwortung Nadja Amstutz

Zimmer Gäste:

1 × Doppelzimmer 1. Stock – 1 × 4er Zimmer Dachstock

Kissen, Matratze und je Bezug vorhanden – Hüttenschlafsack mitnehmen

WC:

1 Indoor, 1 Outdoor, + Frauen- und Männerpissoir Outdoor

Dusche:

1 Indoor, 1 Outdoor

Wasser:

Frisches Quellwasser aus der Leitung, Wasser kann aufgewärmt werden (Gas oder im alten Ofen)

Mahlzeiten:

Vegetarisch (teils Vegan) Europäisch und Indisch (wenig scharf)

Alle Mahlzeiten werden für die Gäste von den Hosts vorbereitet

Yoga:

Hatha Yoga, Ashtanga Yoga (Kein Sport)

Intensität Körper: 2 – 3 | Intensität Mental: spirituell

Meditation:

Sitzende Lektion, Liegende Lektion

Intensität Körper: 1 | Intensität Mental: spirituell, kann leicht bis sehr intensiv sein

Fitness Thaiboxen:

Fitnessübungen mit dem eigenem Körpergewicht

Boxen und Treten am Thaiboxsack, diverse Techniken aus dem Muay Thai ohne Körperkontakt, keine Partnerübungen, kein Sparring!

«Nur» Fitness Aspekt aus dem Muay Thai.

Intensität Körper: 4 – 5 | Intensität Mental: fördert Selbstbewusstsein, Disziplin und Biss.

Kann und darf angestaute Emotionen freilassen und loslassen

Gesundheitsanforderungen:

Für Menschen ohne Vorerkrankungen

Für Menschen ohne psychische Krankheiten

Psychisch kranke und labile sollten nicht Meditieren: *nicht zugelassen*

Raucher, Bluthochdruck, 10 Jahre ohne Sport: *ärztliche Abklärung*

Herz-Kreislaufstörungen: *nicht zugelassen*

Einreichen des Gesundheitsfragebogen 14 Tage vor Retreat:

www.salus-training.ch/downloads (digital oder per Post)

Ohne Gesundheitsfragebogen oder ausreichender Gesundheit darf nicht teilgenommen werden.

WWW.SALUS-TRAINING.CH

Kontakt:

Nadja Amstutz, 079 313 41 31, info@salus-training.ch

Retreat Daten

FR – SO

Preis

580.– p.P

Findet statt

ab 4 Personen

aus COVID Gründen oder zu wenig Anmeldungen wird der gesamte Betrag rückerstattet.

01 KW 27

03. – 05.07.2020

02 KW 29

17. – 19.07.2020

03 KW 30

24. – 26.07.2020

04 KW 32

07. – 09.08.2020

05 KW 34

21. – 23.08.2020

06 KW 36

04. – 06.09.2020

07 KW 37

11. – 13.09.2020

Leitfaden:

Freitag

15:00 Uhr Check-In

1 × Einleitung

1 × Yoga

1 × Mahlzeit

Samstag

2 × Yoga

2 × Meditation

1 × Fitness Thaiboxen

3 × Mahlzeiten

Sonntag

1 × Yoga

1 × Meditation

1 × Fitness Thaiboxen

2 × Mahlzeiten

15:00 Uhr Check-Out

Stand 27. April 2020