

Bewegungstage im Diemtigtal, 11.-15. April 2018 im Hotel Kurhaus Grimmialp



Mittwochabend, 11. April 2018

- 16.00-17.00 Uhr **Ankunft**
- 17.30 Uhr Begrüssungs- und Informationsrunde
- 18.30 Uhr Nachtessen

Donnerstag bis Samstag (Programm kann dem Wetter angepasst werden)

- Vor Frühstück Tagesthema und Rückengymnastik
- Vormittag: Wandern/Spaziergang/Bewegung im Freien mit Tipps für den Alltag
- Nachmittag: Übungen im Plenum/Spass am Bewegen/Einzelstunden; Freitagnachmittag zur freien Verfügung
- Abends: Feldenkrais „Bewusstheit durch Bewegung“ (Gruppe)
Abschluss mit Geschichte/Gedanken zum Tagesthema

Sonntagvormittag, 15. April 2018

- Vor Frühstück Tagesthema und Rückengymnastik
- Vormittag: Rückblick: Mit Reflektion und Bezug zum Alltag
- **Abschluss: 12.15 Uhr** (Erreichen des Postautos um 12.44 Uhr)

Kurskosten pro Person CHF 225.00

Kosten für **Unterkunft** bei Vollpension im [Hotel Kurhaus Grimmialp](#) (4 Tage EZ
mit Lavabo/WC+Lavabo/WC+Dusche) CHF 384.00 – 464.00

Anmeldung mit Angabe von Name/Vorname, Adresse, Tel. Nr., Diäten/**Intoleranzen** bitte
bis 10. März 2018 an Brigitta Walpen, info@brigitta-bewegt.ch

Auskunft/Infos: Tel. 079 654 95 16; www.brigitta-bewegt.ch

Achtung: Annullations- und andere Versicherungen sind Sache der Teilnehmenden

- Bei Abmeldung vor dem 1. März 2018: Rückerstattung der halben Kurskosten
- Bei Abmeldung ab dem 1. März 2018: Keine Rückerstattung. Ersatzperson möglich