



# Bewegungs - Ferienkurse Pontresina

Du hast Freude, mit deinem Körper zu arbeiten, die Energie deiner neu aktivierten Muskeln zu spüren, befreiende Übungsabläufe für die ganze Muskulatur einzuüben und diese Übungen für dich selbst und/oder mit deinen Klienten oder durchzuführen.



Du bist motiviert, durch das Auflösen der tiefliegenden Muskelverspannungen die Energie wieder fließen zu lassen, positive Spannkraft in den Körper zurück zu führen und Schmerzen zu reduzieren und/oder aufzulösen.

Die Bewegungslehre MST umfasst ein grosses Repertoire an Dehnungs- und Kräftigungsübungen sowie Ablaufformen, die es dir ermöglichen, in vielen verschiedenen Arten, dein grosses Wohlfühlpotential und Glück (wieder) zu finden.

## Sporthotel Pontresina

Geborgen im Bernina-Massiv, wildromantisch, sonnig und windgeschützt gelegen, ist Pontresina ein Ort der Ruhe und der Kraft. Es ist die Harmonie zwischen An- und Entspannung, die diesen Ort auszeichnet.

Pontresina: für eine unvergessliche Zeit und Heimweh, das erst zu Hause aufkommt.

An einem schönen Nachmittag rundet eine entschleunigende Kutschenfahrt ins Rosegtal mit kleiner Wanderung den Ferienkurs ab.



## Zielgruppen

Dieser Kurs ist für Jung und Alt und all diejenigen geeignet, die sich gerne bewegen. Sportliche Fitness ist keine Voraussetzung.

## Kursdaten- und Kosten in Pontresina

Montag – Freitag	17. – 21. Juni 2019
Donnerstag – Montag	26. – 30. September 2019



Fr. 1790.-- im Einzelzimmer, inkl. Halbpension  
Fr. 1710.-- im Doppelzimmer, inkl. Halbpension

## Kursleitung

Felix Zobrist, Ria Luck, Rea Spörri, Roger Siegfried

