

Informationen

3 TAGES-PAUSCHALE:

Dienstag 01. Juni (Anreise bis 13.00 Uhr) bis Donnerstag 03. Juni

Zimmer Alpenchic: Fr. 650.00 / Zimmer Nostalchic: Fr. 610.00

Einzelzimmerzuschlag pro Person und Nacht: plus Fr. 30.00

IM PREIS INBEGRIFFEN SIND:

- / 2 Übernachtung und Halbpension
- / Antara®-Stunden und Vorträge zur inneren und äusseren Stärkung (die Teilnehmerzahl ist auf 18 beschränkt)
- / Genussvolle Kulinarik wie; reichhaltiges Frühstücksbuffet, am Abend ein Verwöhn-Menü mit herrlicher Auswahl
- / Erholung in der 1500 m² grossen Wellness-Oase mit Hammam, den unterschiedlichen Bädern und Saunen
- / Begegnungen und Austausch oder Erholung und Schlaf

Antara® INHALTE:

Antara® ist ein Bewegungskonzept, von Karin Albrecht entwickelt, welches die Körperhaltung, die Kraft aus der Mitte (Core-Kraft) Bewegung und Atmung ins Zentrum stellt. Alles was sie bei Antara® lernen steht Ihnen in Ihrem Alltag zur Verfügung, in Ihrer Ausstrahlung und Körperhaltung, in Ihrer Belastbarkeit, sei dies im Sport, im Garten oder beim Singen.

ANMELDUNG:

Direkt im Hotel Schweizerhof Lenzerheide:

www.schweizerhof-lenzerheide.ch

Tel: +41 81 385 25 25

The Antara logo is a stylized, white, cursive script wordmark set against a dark green background.

Antara® ist die intelligente Antwort
für die Menschen der heutigen Zeit

star AG school for training and recreation
Seefeldstrasse 307 / 8008 Zürich/Schweiz
Tel: +41 44 383 55 77 / e-Mail: info@star-education.ch

www.antara-training.ch

The Antara logo is a stylized, white, cursive script wordmark set against a dark green background.

3 Tage Antara®

vom 01. bis 03. Juni 2021

im Schweizerhof in Lenzerheide
mit Karin Albrecht





3 Tage Antara® lernen, vertiefen, geniessen und kombinieren mit wunderbarem Hammam, Spa-Erlebnissen und herrlichem Essen.

Der Schweizerhof ist eines der schönsten 4-Sterne-Hotels der Schweiz. In dieser wunderbaren Ambiance und der herrlichen Landschaft wird Karin Kurzvorträge, Antara®-Stunden und Entspannungsübungen anbieten.



// Die Tage sollen der Erholung, dem Genuss und der inneren und äusseren Stärkung dienen. //

Antara®-Programm



Begrüssung mit Informationen und Tee,
Vorstellung des Hauses

Kleiner Vortrag über Körperhaltung und individuelle
Haltungs-Ansteuerungen und Fragen ...

Antara®-Training mit Schwerpunkt
Körperhaltung und Technik

Schlummertrunk mit kurzem Core-Vortrag

Sanftes Wecken des Core-Systems, ankommen im Tag

Antara® von Core zu Kraft

Einfach eine schöne Antara®-Stunde

Dehnen und Beweglichkeit ...

Core and Stretch and Relax Gruppe und Open Class

Antara® Wunschkonzert – Nachbesprechung und Abschluss

