

Raus aus dem Alltag

Feel Good Wochenende

23. – 25. Juni 2023

Mitten in der grünen Natur des Odenwaldes erwartet Dich ein abwechslungsreiches In- und Outdoor-Bewegungsprogramm, Zeit für Wellness, nette Gespräche, leckeres Essen und Erholung pur.



Bewegungsprogramm

- Fr. 17:30 **Welcome**
18:00 **Physical Balance** – ankommen & wohlfühlen (60 Min.)
Abendessen
- Sa. 08:00 **Die 5 Tibeter** – ein guter Start in den Tag (30 Min.)
Genießer-Frühstück
10:30 **Powered by Nature** – Outdoorzeit
Nordic-Walking – Wandern - Walking (120 Min.)
leichter Mittagssnack
14:30 **Sweat & Smile** – Cardio Fit (ca. 90 Min.)
Wellnesszeit & Abendessen
- So. 08:00 **Clear Your Mind** - Morgenmeditation (30 Min.)
Genießer-Frühstück
10:00 **Naturalflow®** - faszinierendes Faszientraining (90 Min.)
11:30 **Goodbye**
leichter Mittagssnack

Seminar-Gebühr

Early Bird bis 6 Wo. vorher 149 €
Buchung ab 6 Wo. vorher 169 €

Anmeldung und Infos

Tel.: 0179 - 14 17 554
info@purebalance.de



Unterkunft und Verpflegung

Hotel Zentlinde

(2 Übernachtungen, inkl. Vollpension
und Spa-Benutzung)

EZ ab 268 €

DZ ab 248 € pro Pers.

Hotel-Buchung: 06062 - 26010
www.zentlinde.de

Dieses Wochenende ist für jedes Fitnesslevel geeignet. Begrenzte Teilnehmerzahl!



PURE BALANCE

Anke Schleppy-Anders

Physical Balance Yoga, Kurse, Workshops,
Personal Training, ThaiYoga Massage