

## präsentiert Dir:

### Zeit für Dich mit aktiver Erholung am Comersee 14.09. – 17.09.2017

Liebst Du es, mit Fitness im Freien, Pilates und SUP-Yoga Deinen Körper und Geist zu bewegen und Neues auszuprobieren sowie „Selfness & Wellness“ zu verbinden?

Tauche mit uns in Domaso am Comersee in die Welt der aktiven Erholung ein. Gönn Dir eine Auszeit vom Alltag und genieße die Bewegung, das zur Ruhe-Kommen, das Dolce far niente sowie das südliche Klima Italiens.

Karin und Isabel laden Dich herzlich ein, einen aktiven, bewegten Kurzurlaub in Domaso zu geniessen!

Das Angebot richtet sich an Personen jeglichen Fitness-Levels!



## Kursort

Das Retreat findet in **Domaso**, am oberen Ende des **Comersees**, statt. Das kleine Fischerdorf ist eingebettet in die idyllische Landschaft Norditaliens und verfügt über einen der längsten Strände am See. Der antike, mittelalterliche Dorfkern besteht aus Relikten eines ehemaligen Klosters, einem Hafen, engen Gassen und einigen Restaurants. Besonders im Monat September empfängt Dich hier südliches, mildes Klima mit angenehmen Luft- und Wassertemperaturen. Der See und die grüne Hintergrundkulisse zeichnen diese liebeliche Gegend aus, welche vor allem bei Wassersportlern sehr beliebt ist. Sei es ein Einkaufsbummel durch die italienischen Märkte, eine Wanderung in die umliegenden Berge, eine Bootsfahrt nach Como oder ein Besuch der diversen Kulturstätten; Der Aufenthalt in Domaso macht Spass und ist erholsam.

## Karin Walther bringt Dich mit Gymnastik-Lektionen ins Schwitzen



... auf einem Bauernhof gross geworden, bot sich für mich seit Kindheit viel Raum für Bewegung. Bis heute prägt die Bewegung meinen Alltag und ist mein Lebenselixier. Nach meiner Ausbildung zur Gymnastik-Lehrerin bildete ich mich in diversen Modulen (u.a. Rückentrainerin, Pilates, Step-Aerobic, TRX) weiter. An verschiedenen Standorten unterrichte ich seit 1991 viele Bewegungsfreudige. Im Sommer 2016 habe ich den Entschluss gefasst, mein eigenes Studio «Karinbewegt.ch» in Sugiez zu eröffnen.

## Isabel Hartmann begleitet Dich beim SUP-Yoga und beim Walken



... und heisst Dich in Domaso herzlich willkommen! Das südliche Klima, die fliessenden Energien sowie die spezielle Idylle bewogen mich, verschiedene Bewegungs-Angebote am Comersee ins Leben zu rufen. Zu mir: Seit bald 25 Jahren ist der Comersee mein zweites Zuhause. Die Freude am Wassersport, Land und Leute motivierten mich, hier die Hobbies in mein Berufsleben zu integrieren. Als dipl. Gymnastiklehrerin praktiziere ich Gymnastik und Yoga seit vielen Jahren! Willensstärke, Geduld, Gelassenheit, Bodenständigkeit und ein gutes Körpergefühl sind nur wenige Eigenschaften, welche mich dadurch stärken!

Karin und Isabel lernten sich 1989 während der Ausbildung zur Gymnastiklehrerin in Zürich kennen. Zusammen bereisten die zwei Land-Mädels die USA und legten das Fundament für eine wunderbare Freundschaft. Mit ihrer Passion und Motivation geben sie ihre Freude an der Bewegung weiter!



## Kontakt-Daten

Isabel Hartmann, Telefon 079 330 50 42 oder +39 380 70 000 10, [i.hartmann.trin@gmail.com](mailto:i.hartmann.trin@gmail.com)  
Karin Walther, Telefon 076 335 99 20, [karin1786@gmail.com](mailto:karin1786@gmail.com)

---

## Programm

Eröffnung: Donnerstag 14.09.2017, 20.15 Uhr, im Hotel Europa Domaso  
Begrüssung, Informationen, Tagesablauf, Schlummertrunk

Ende: Sonntag 17.09.2017, nachmittags

### Vorgesehener Tagesablauf (Detailprogramm folgt mit der Kursbestätigung)

09.00 – 10.00 Uhr	Yoga auf dem SUP mit Isabel
10.30 – 11.30 Uhr	Pilates mit Karin
13.30 – 14.30 Uhr	Mitsegeln auf einem Katamaran oder Walking mit Isabel
17.30 – 18.30 Uhr	Fitness im Freien mit Karin
20.00 Uhr	gemeinsames Abendessen (Freitag & Samstag)

### Yoga auf dem SUP (Stand up Paddleboard)

Tausche die Matte gegen das schwimmende Board aus und genieße die einzigartige Morgenstimmung auf dem Lago. Finde Deine innere und äussere Balance auf dem SUP und lasse Dich vom Wasser treiben. Unsere Aufmerksamkeit richten wir auf Atemübungen, leichte Körperübungen und die Konzentration auf unsere Mitte.

### Training nach Methode Pilates

Schwerpunkt und Ziel dieser ganzheitlichen Trainingsform ist die Rumpfstabilität, d.h. der Aufbau der Tiefenmuskulatur in der Körpermitte (Power House), um so den Körper von innen nach aussen zu kräftigen, die Wirbelsäule in ihrer Funktion als Stabilisator und Mobilisator zu unterstützen und die Körperhaltung und Wahrnehmung zu verbessern. Alle Übungen werden in Verbindung mit der Atmung ausgeführt, was nicht zuletzt die Harmonie zwischen Körper und Geist schafft und trotz Muskelanspannung ein Gefühl der inneren Ruhe vermittelt

### Fitness im Freien

Die Natur bietet uns das ideale Terrain und allerlei Hilfsmittel, um unsere Fitness zu verbessern und uns aktiv zu erholen. Eine abwechslungsreiche Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining wird Dir hier angeboten.

### Abendessen

Natürlich hat auch die Geselligkeit einen grossen Stellenwert! Kulinarisch lassen wir uns verwöhnen in lokalen, gemütlichen Restaurants mit viel Charme!



Der **Nachmittag** steht Dir zur freien Verfügung.

Domaso ist Ausgangspunkt von faszinierenden Wanderungen (dem See entlang oder in die Berge). Geniesse die frische Luft oder ein erfrischendes Bad im Lago und lasse Deine Seele baumeln!



## Anreise

Bereits die Anreise wird zum Erlebnis und spätestens in Chiavenna bzw. Lugano vergisst Du Deinen Alltag und tauchst in die Schönheiten des Südens ein. Die Anreise erfolgt individuell.

Folgende Anreise-Routen werden empfohlen:

- Chur - Julierpass – Malojapass – Chiavenna – Domaso (ca. 2,5 Std. ab Chur)
- Chur - Splügenpass - Chiavenna – Domaso (ca. 2 Std. ab Chur)
- Chur - San Bernardino (Tunnel) – Lugano – Menaggio – Domaso (ca. 2,5 Std.)
- Zürich – San Gottardo (Tunnel) – Lugano – Menaggio – Domaso (ca. 4 Std.)

## Unterkunft

Im sympathischen **Familienhotel Europa Domaso**, direkt am See, dürfen wir Gäste sein. Seit über 50 Jahren wird hier die Gastfreundschaft von Familie Venini gepflegt. Zu den Dienstleistungen des Hotels gehören u.a. Parkplatz, TV-Saal und WI-FI. Sei es bei einem Gespräch auf der Sonnenterrasse oder einem erfrischenden Bad im Hotel-Swimmingpool – hier wirst Du Dich bestimmt wohlfühlen! Die Gymnastik-Lektionen werden im Freien und zum Teil im Saal des Hotels durchgeführt.



## Kosten

**Die Preise beinhalten folgende Leistungen:**

- Teilnahme an sämtlichen Lektionen gemäss Programm
- Unterkunft im Hotel Europa Domaso, Donnerstag – Sonntag, 3 Nächte
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet, Freitag - Sonntag
- Abendessen Freitag & Samstag
- Zwischenverpflegungen (Früchte, Getränke, Nüsse etc.)

Wähle selber, in welchem Zimmer Du verweilen möchtest:

- **Zimmer SURF** (ca. 15m<sup>2</sup>), mit Balkon oder Sitzplatz, Seeseite  
TV Satellit, Kühlschrank (Parterre oder 1. Stock)  
im Einzelzimmer CHF 575.--  
im Doppelzimmer CHF 540.--/Person
  - **Zimmer STAR** (ca. 20m<sup>2</sup>), mit kleinem Balkon, Strassenseite  
Klimaanlage, TV Satellit, Kühlschrank (1. Stock)  
im Einzelzimmer CHF 590.--  
im Doppelzimmer CHF 550.--/Person
  - **Zimmer BREVA** (ca. 25m<sup>2</sup>) mit Balkon, Seeseite  
TV Satellit, Kühlschrank, Air Condition (2. Stock)  
im Doppelzimmer CHF 560.--/Person
-

## Anmeldung Domaso / Comersee 14.09. – 17.09.2017 „Zeit für Dich mit aktiver Erholung“

Anmeldung bis spätestens 31.07.2017 per mail/PDF an Isabel Hartmann,  
e-mail: [i.hartmann.trin@gmail.com](mailto:i.hartmann.trin@gmail.com)

Die Buchungen werden nach Buchungseingang bestätigt. Platzzahl beschränkt.  
Mindestteilnehmeranzahl 12 Personen, Maximalteilnehmeranzahl 20 Personen

Hiermit buche ich verbindlich wie folgt:

- **Bewegungs-Lektionen**, gemäss Programm
- **Verpflegung**  
Frühstück, Zwischenverpflegung, Nachtessen, gemäss Ausschreibung
- **Unterkunft** im Hotel Europa Domaso  
Anreise Donnerstag / Abreise Sonntag, 3 Nächte

für  Person/-en

in folgender Zimmerkategorie

- **Zimmer SURF**       Einzelzimmer       Doppelzimmer
- **Zimmer STAR**       Einzelzimmer       Doppelzimmer
- **Zimmer BREVA**       Doppelzimmer



### Buchungsbedingungen

Zahlungsfrist:	Mindestens 4 Wochen vor Buchungsdatum.	
Annulation:	Wird das Arrangement weniger als 30 Tage vor Reisebeginn abgesagt oder geändert, werden folgende Annullationskosten erhoben (zuzüglich Stornokosten von CHF 50.00):	
	19 - 15 Tage vor Reisebeginn	30 % des gesamten Arrangements
	14 - 10 Tage vor Reisebeginn	50 % des gesamten Arrangements
	9 - 1 Tage vor Reisebeginn	80 % des gesamten Arrangements
	weniger als 24 Std. oder Nichterscheinen	100 % des gesamten Arrangements
Umbuchung/Storno:	Es wird eine Umbuchungs- bzw. Stornogebühr von CHF 50.00 pro Buchung erhoben	

**Teilnehmer/In 1**

Vorname, Nachname .....

geb. ....

Strasse .....

PLZ/Ort .....

E-Mail .....

Handy .....

**Teilnehmer/In 2**

Vorname, Nachname .....

geb. ....

Strasse .....

PLZ/Ort .....

E-Mail .....

Handy .....

**Versicherung ist Sache der Teilnehmer.  
Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung betr. Unfall und Haftpflicht ab.**

Ort/Datum .....

Unterschrift .....

