



Wir verbringen eine gemeinsame *Auszeit* BEWEGUNGSSTUNDEN & LANGLAUFEN

**Von Donnerstagabend bis Sonntagmittag.
Mit Bewegungsstunden Drinnen & Draussen.
Mit Oasen zum sein, lesen, plaudern, essen, geniessen und in der Natur sein.
Mit ruhigen Stunden der Meditation & Stille.**

Donnerstag 11. Januar – Sonntag 14. Januar 2024

AUSZEIT-Begleitung

Angela Bruderer Straub www.pureform.ch
Irene Suter www.is-kinesiologie.ch

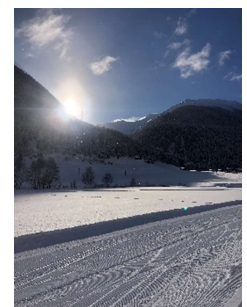
Bewegungs- & Draussen- & Entspannungsstunden

Wir starten sanft in den Morgen. Wecken Körper, Geist und Seele auf. Beobachten, nehmen wahr und richten uns auf und aus. Dann gehen wir über zu **aktiveren Bewegungssequenzen**, stärken unseren Körper mit Übungen die unsere Myo (Muskel) – Faszialen körperweiten Netzwerke ausdehnen, verbinden und aktivieren.



Nach dem Frühstück geht's nach Draussen.

Leicht Langlaufen. Aufrichtig aufrecht.
Du kannst wählen zwischen **klassisch oder Skating – oder beides**.
Ja nach Gruppenkonstellation werden wir alle gemeinsam oder in Gruppen unterwegs sein. Irene schaut mit euch vor Ort wie der Langlauf-Unterricht abläuft. Angela ist Begleitcoach auf den Langlaufskiern.



Der Nachmittag steht Dir zur freien Verfügung.

Zum Langlaufen, zum Lesen, zum Plaudern, zum Spazieren, zum Saunieren, zum Schlafen, zum Entspannen.
Du kannst an den Nachmittagen auch für ein **Personaltraining | Coaching | intuitive Begleitung** zu mir oder Irene kommen (nicht im Preis inbegriffen).

Vor dem Nachtessen treffen wir uns zu einer weiteren Bewegungsstunde – schauen was ansteht und tun das was uns guttut!

Zum Tagesabschluss gibt es – je nach eurem Wunsch – **eine ruhige Abendstunde**: mit Meditation, Augenreisen, Körperreisen,

	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7 Uhr		Morgen Bewegungsstunde mit Angela		
8.30		Frühstück		
Morgen / Mittag		Langlauftraining mit Irene (& Angela)		
		Mittagessen <i>Individuell</i>		
Ab 16.30 Uhr		Anreise Zimmerbezug	Nachmittag nach deinem Wunsch ☺ Wir sind da, für Coachings & intuitive Begleitung	
17.15-18.15 Uhr	Bewegungsstunde mit Angela			Abreise
18.30 Uhr	Abendessen			
anschliessend	Nach eurem Wunsch: Meditation & Stille, gemeinsames beisammen sein oder Stille im Zimmer			

Du kannst vor Ort, spontan und individuell an den Stunden teilnehmen, oder auch für dich eine «Auszeit» nehmen. So wie es gerade stimmig ist.

Gut zu Wissen

Zur AUSZEIT sind alle herzlich willkommen!

Maximal 13 Teilnehmende, Minimum 9 Teilnehmende.

Mitbringen:

Deine Langlaufausrüstung. Falls du Anfänger:in bist, nimm bitte mit Irene Kontakt auf bezüglich Mietmöglichkeiten.
Wetterangepasste Kleidung fürs Langlaufen.
Badesachen für Sauna, Hausschuhe.
Matten und Trainingsmaterial ist alles vorhanden.

Ort: <https://berglodgegoms.ch/>

Die Berglodge Goms ist ein kleines Hotel / B&B für Menschen, die sich gerne in der Natur bewegen, sich von der Stille der Bergwelt inspirieren und faszinieren lassen, natürliche Ästhetik und die Architektur zu schätzen wissen. Das Gästehaus bietet 13 Zimmer, eine gemütliche Lounge mit Lesecke und einen grossen Bewegungsraum im Dachgeschoss. Im Nebengebäude befindet sich die Sauna. Die Loipen sind in unmittelbarer Nähe. Das Haus wurde vollständig mit einheimischem und unbehandeltem Fichten- und Lärchenholz als traditionelle Strick- resp. Blockbaute gebaut. Sämtliche Zimmer verfügen über einen grosszügigen Balkon. Die Berglodge Goms befindet sich an sehr ruhiger Lage.



Anreise

Die Reise ins Goms ist ein wahres Erlebnis. Ob mit dem Zug oder mit dem Auto. Die Strassen sind sehr gut ausgebaut und das gesamte Goms ist mit dem Öffentlichen Verkehr (Matterhorn Gotthard Bahn) ausgezeichnet erschlossen.

Die Berglodge Goms verfügt über Parkplätze direkt vor dem Hotel und ist vom Bahnhof Münster in nur 2 Minuten zu Fuss erreichbar.

Wenn wir alle Anmeldungen beisammen haben schauen wir für Mitfahrgelegenheiten oder gemeinsame Zufahrt.

Kosten

Kosten AUSZEIT Donnerstagabend bis Sonntagmittag:

- **Im Einzelzimmer: CHF 1'115.- (beschränkte Anzahl)**
- **Im Doppelzimmer pro Person: 920.-**

Zahlbar bis 30 Tage vor AUSZEITS-Beginn. Du bekommst von PUREFORM die Rechnung per Email.

Im Auszeit-Preis inbegriffen

- Drei Übernachtungen je nach gewählter Zimmerkategorie
- Alle Bewegungs- und Langlaufstunden mit Angela & Irene
- Berglodge-Frühstücksbuffet von 8-10 Uhr
- Jederzeit gratis Bergquellwasser
- Freitag und Samstagabend: Abendessen (3-Gang-Menü vegetarisch)

Nicht enthalten im AUSZEIT-PREIS:

- Nachtessen am Donnerstagabend (wir Essen im nahegelegenen Dorf oder ev. in der Berglodge falls offen an dem Abend).
- Mittagessen & Zwischenverpflegung Freitag, Samstag & Sonntag (ev. unterwegs auf den LL-Skiern)
- Getränke
- Loipenpass
- Parkplatzgebühr bei der Berglodge
- Sauna, 25 Franken/Person
- An- und Heimreise

Anmeldung

Anmeldung bei Angela Bruderer Straub | info@pureform.ch

Bei Fragen gerne anrufen: 079 344 31 01 oder schreiben.

Rücktrittsbedingungen

Eine Abmeldung muss schriftlich (per E-Mail/Post) erfolgen. PUREFORM hat Verpflichtungen, die aus weiterführenden Verträgen entstehen. Die prozentuale Zahlung des Kursgeldes bei Abmeldung ist wie folgt geregelt:

- mehr als 60 Tage vor Veranstaltungsbeginn: CHF 80.- Bearbeitungsgebühr
- 60 - 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 25% des Kursgeldes
- 29 - 12 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 50% des Kursgeldes
- ab 11 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 100% des Kursgeldes

Ab 11 Tage vor Beginn können wir keine Kurskosten zurückerstatten, ausser der Teilnehmer stellt eine Ersatzperson oder es kann jemand von der Warteliste nachrücken. In diesen beiden Fällen wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 80.- fällig.

Reiseversicherung & Reiserücktrittsversicherung

Die Anmeldung ist verbindlich! Wir empfehlen den Abschluss einer Annullationsversicherung, welche die vertraglich geschuldeten Rücktrittskosten gegebenenfalls übernimmt. Die Kursteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Wir empfehlen eine Reiseversicherung.