

BEWEGEN UND GENIESSEN



Ein bewegendes Genuss-Wochenende im Seminarhotel Sonnenhof in Hinterzarten / Hochschwarzwald

mit **Anke Faller & Charly Doll**

Ziel : Begeisterung und Impulsgebung für die ausdauernde Bewegung in der Natur sowie für Sport im Wohlfühlbereich; Spaß am Kochen mit Charly Doll.

Inhalte: 2 Übernachtungen im EZ oder DZ inkl. Frühstück,
2x 3-Gänge Mittagessen, 1x Kaffeepause, inkl. Quellwasser und Säfte,
1x Kochevent inkl. 3 Gänge Menü mit Charly Doll,
bewegender Workshop mit Anke Faller (Seminarleitung),
Nutzung des Finnischen Saunadorfes

Ablauf:

Freitag	Anreise, gemeinsames Kocherlebnis mit Charly Doll.
Samstag	Workshop mit Anke Faller, Theorie und Praxis im Ausdauersport mit kleiner Nordic-Walking-Runde und Auswertung der Bewegungseinheiten, inkl. Frühstück, Mittagessen, Kaffee & Kuchen sowie gemeinsames Abendessen.
Sonntag	Panorama-Nordic-Walking-Tour zur Ski-Sprungschanze nach Hinterzarten, inkl. Frühstück und Mittagessen

| **Datum:** 27. - 29. Oktober 2017 oder 20. - 22. April 2018

| **Ort:** Sonnenhof Hinterzarten

| **Preis:** € 395,- DZ / € 415,- EZ

Anke Faller

Ihre Bewegungsexpertin | www.ankefaller.de

