

Körper Geist Musik

## **Erlebnis Wochenende**

Am 28. und 29. August 2021 inspirieren im Hotel Haus am Waldrand in Flims GR, Sandra Bundi (Körper), Tina Buchli (Geist) und Linus Fetz (Musik). Ziel ist es, dass der Zugang zum Körper durch Pilates und zum Geist durch Yoga mit der Verbindung von Musik zu einem bewussteren Leben führt. Die drei in Graubünden Selbständig-Wirkende feiern gerne mit Menschen zusammen das Leben. Sie suchen eine «Art» poetische Insel in unserer reiz-überfluteten Welt und wollen den Kontakt zum Wesentlichen vermitteln.

In Workshops wird Sandra Bundi Pilates Interessierte gezielt durch das Wohlfühl-Training führen. Kräftigende Übungen sorgen für gesunde Körperhaltung, in denen vor allem die tiefen Muskelgruppen angesprochen werden. Es verbindet ein einzigartiger Weise Kraft mit Beweglichkeit.

Mit Yoga lässt Tina Buchli verstärkt über den geistigen Weg die Teilnehmer in den energetischen Körper eintauchen, wahrzunehmen und in Balance zu bringen. Es geht darum seinem Herzen mehr Vertrauen zu schenken und sich an die Urkraft, die Verbundenheit mit der Natur zu erinnern.

Und schliesslich versucht Linus Fetz die Schwingungen die durch Pilates und Yoga entstehen begleitend musikalisch mit Gitarrenklänge zu festigen und zu verbinden. Damit die TeilnehmerInnen auch die Musik als eigene Aktion erleben können werden wir das mit einem kleinen Gitarren Konzert feiern.

Details siehe separates Programm



Körper Geist Musik

## Programm

Organisation	Sandra Bundi, Tina Buchli, Linus Fetz
Datum	28. & 29. August 2021
Unterkunft	Hotel Haus am Waldrand Flims

Samstag 28. August 2021

Vormittag

9.00 Uhr

10.00 Uhr

Einchecken, Zimmer beziehen  
Begrüssungstee an Lebensfeuer  
Aktives Pilates und Yoga

Mittagspause

Nachmittag

Leichter Brunch  
Magischer Waldspaziergang  
ca. 3 Stunden, begleitet mit Pilates,  
Yoga und Musik Highlights

Abendprogramm

Abendessen Capuns, Bündner Art  
Gitarren-Konzert zum Mitsingen

Sonntag 29. August 2021

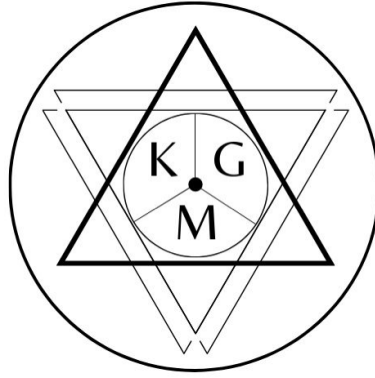
Vormittag

Mittagspause

Nachmittag

15.00 Uhr

Yoga, Meditation & Philosophie  
Frühstück / Check-out  
Pilates & Philosophie  
Leichter Brunch  
Gitarren lernen  
Ausklang, Lebensfeuer & Lebensgruss



Körper Geist Musik

## Preise und Unterkunft

Haus am Waldrand Zimmerkategorie	Preis pro Person CHF
Einzelzimmer	690
Doppelzimmer Einzelbelegung	770
Doppelzimmer Doppelbelegung	670
Wohnung für 4 Personen	645
Keine Unterkunft	575

### Unterkunft

Haus am Waldrand [www.amwaldrand.ch](http://www.amwaldrand.ch)

### Im Preis Inbegriffen

Ganzes Programm inkl. Konzert

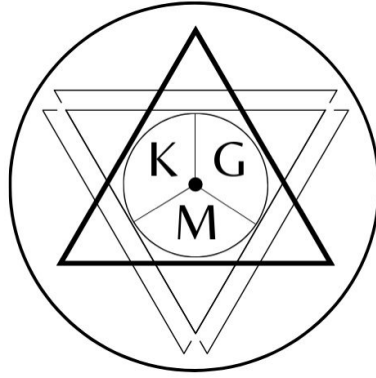
1xÜbernachtung, alle Mahlzeiten, Tee & Wasser, Sauna & Pool  
(teilen sie Allergien/ Unverträglichkeiten bitte im Voraus mit)

### Nicht Inbegriffen

Getränke ausser Tee/Wasser, zusätzliche Übernachtung  
(möglich bei Absprache, Anreise bereits am Freitag)

### Mitnehmen

Eigene Matte, bequeme Schuhe für Waldspaziergang,  
Temperatur entsprechende Kleidung, Bequeme Kleider für  
Yoga/Pilates, Gitarre (wenn vorhanden)



Körper Geist Musik

## **Einzahlung**

### Rechtliche Hinweise

Findet bei jeder Witterung statt.

Ab 12 Personen findet das K G M Wochenende statt.

Alter ab 18 Jahre. Max. auf 15 Personen beschränkt.

Corona-Massnahmen werden zum Zeitpunkt des geplanten Datums angepasst und nach Regelung des Bundes entsprechend durchgeführt.

Bei Eingang der Zahlung bekommen Sie die Anmelde Bestätigung via E-Mail.

Stornierung nur möglich bei triftigen Grund.

Anmeldung auch via Sandra, Tina oder Linus

Anmeldeschluss 31. Juli 2021

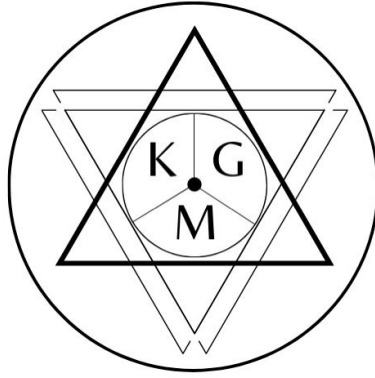
### Konto Angaben

Einzahlung via E-Banking

CH69 0077 4000 1163 4770 8

Vermerk Körper Geist Musik

Linus Fetz, Via Au'Alva 40,7016 Trin Mulin



Körper Geist Musik

## Kontakt Formular

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Handy \_\_\_\_\_

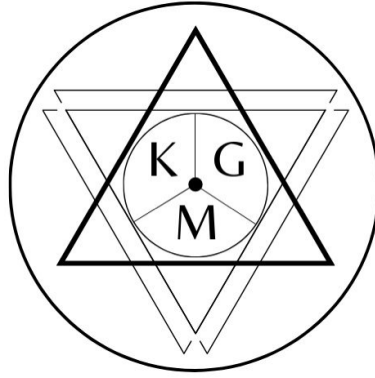
Allergien \_\_\_\_\_

Anmerkung \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Körper Geist Musik

## Über uns



Sandra Bundi  
Pilates  
079 348 34 29  
[www.pilates-surselva.ch](http://www.pilates-surselva.ch)



Tina Buchli  
Yoga  
079 55731 55  
[www.tinabuchli.com](http://www.tinabuchli.com)



Linus Fetz  
Musik  
079 589 18 84  
[www.linusfetzmusik.ch](http://www.linusfetzmusik.ch)