



Die Seminarleiterin

Schon seit vielen Jahren arbeitet das A-ROSA Sylt mit Katja Clausen zusammen. Als Pilates Trainerin gibt sie mehrmals im Jahr Seminare im Resort und nun wird zum ersten Mal eine basische Vital- und Aktivwoche gemeinsam mit der Gesundheitspädagogin und Fastenleiterin stattfinden. Neben den Seminar-Inhalten genießen Sie die Umgebung unseres 5 Sterne Superior Resorts mit einem 3.500 m² großen SPA-Bereich, der zum Entspannen einlädt.

Seminar-Gebühr ohne Übernachtung

- Frühstück, Lunch & Abendessen exkl. Getränke (basische Vitalkost)
- Nutzung des 3.500 m² großen SPA-ROSA
- Teilnahme am Detox-Seminar mit aktiven und theoretischen Inhalten

pro Person // **499 €**

Anmeldung unter event.sylt@a-rosa.de

Weitere Informationen zu den Inhalten des Events „Detox-Woche“ erhalten Sie unter:

Balance-Sylt

Tel.: +49 (0)151-529 461-49

Mail: info@balance-sylt.com

Basisch, vital & aktiv durch den Alltag

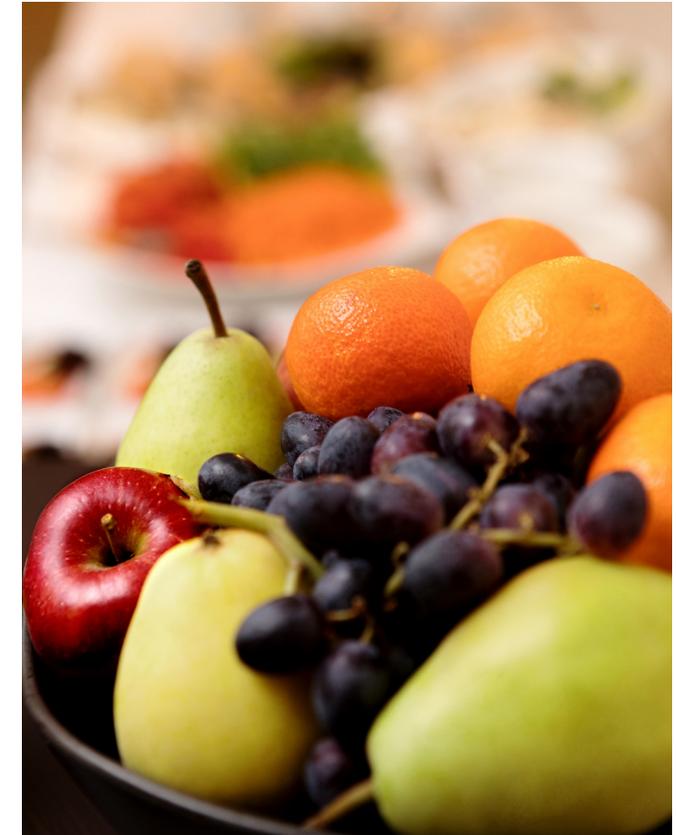
Wir beraten Sie gern.

A-ROSA Sylt

Listlandstraße 11 // 25992 List/Sylt

Tel. +49 (0)46 51-967 50-742 // Fax +49 (0)46 51-967 50-799

event.sylt@a-rosa.de // www.a-rosa.de





Ihr Erlebnis

Gönnen Sie sich eine Auszeit für sich und Ihren Körper und bringen Sie Ihren natürlichen Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht, für mehr Wohlbefinden und neue Lebensenergie, mit einer Detox- und Gesundheitswoche im A-ROSA Sylt. Auch außerhalb des begleitenden Seminarprogramms haben Sie natürlich Zeit zur freien Gestaltung Ihres Aufenthaltes, zum Nachspüren und somit zur aktiven Entschleunigung.

Unsere Leistungen

- vier Nächte im Einzelzimmer Superior mit Vollpension
- Teilnahme am Detox-Seminar
- Mahlzeiten exkl. Getränke
- Freie Nutzung des SPA-ROSA Aktiv-Programm

4 Nächte im Einzelzimmer Superior p.P. // ab **1.159 €**

Die Detox-Woche ist auf Anfrage und nach Verfügbarkeit buchbar (limitiertes Kontingent)

Für die Buchung sowie weitere Informationen wenden Sie sich bitte an unser Veranstaltungsbüro unter: +49 (0)46 51-967 50-742.

Teilnehmerzahl

Für die Umsetzung des Seminars setzen wir eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Gästen voraus. Die Anmeldefrist besteht bis zum 23.01.2019. Bei weniger als 10 Teilnehmern behalten wir uns vor, kostenfrei von diesem Angebot zurückzutreten. Gern unterstützen wir Ihnen dann ein Alternativangebot zu Ihrer Buchung.



Das Seminar

Lernen Sie, wie Sie Ihren eigenen Körper entschleunigen, entschlacken und entsäuern. Die Detox- und Gesundheitswoche eignet sich für alle Menschen, die etwas für sich und ihre Gesundheit unternehmen möchten. Unter Anleitung und individueller Betreuung, zeichnet sich diese Kurzzeit Detox-Woche neben einer hervorragenden Genussküche, basisch, vital- und aktiv und einem speziellen, inhaltlich an die Seminarwoche angepassten und abgestimmten Bewegungs- und Begleitprogramm aus. Gewinnen Sie durch den Ausgleich Ihres natürlichen Säure-Basen-Haushalts mehr Vitalität, für mehr Lebensenergie und für eine wunderbare Ausstrahlung.

Seminar-Inhalte

- zwei Vorträge: Infos zur Kurzzeit Detox-Woche „Der Säure-Basen-Haushalt“
- Informationen und Austausch in entspannter Atmosphäre
- Mental- und Entspannungstraining
- Praktische Einheiten: Yoga, Pilates und Qi Gong
- Koch-Event: Show-Cooking
- gemeinsames Frühstück, Mittag- und Abendessen (basische Vitalkost) sowie täglich wechselnde, basische Smoothies und Säfte zur Auswahl

Tipps, Anregungen und leckere Rezeptideen für die Tage nach der Detox-Woche bekommen Sie im Anschluss an das Seminar.



Seminar-Tagesprogramm (Mi-So) *

16.00 - 18.00 Uhr	am Anreisetag Informationen zur Detox-Woche
9:30 - 10:30 Uhr	Vortrag oder Bewegungseinheit
	Pause
13:30 - 14:30 Uhr	Mittagessen
15:00 - 16:00 Uhr	Freizeitgestaltung SPA-ROSA, Wellness & Freizeit
16:00 - 17:00 Uhr	Pilates / Qi Gong / Yoga / Mental Centering
	Pause
18:30 - 21:30 Uhr	Abendessen
08.00 - 09.00 Uhr	am Abreisetag Abschließendes, gemeinsames Frühstück

* Änderungen vorbehalten (Am Anreisetag beginnt das Programm um 16.00 Uhr und am Abreisetag endet es nach dem Frühstück)

Seminarleitung

Katja Clausen
Gesundheitspädagogin und Fastenleiterin

Informationen und Kontakt

Tel.: +49 (0)151-529 461-49 // Mail: info@balance-sylt.com
www.balance-sylt.com