

Den Sommer verlängern



Wunderbare Frau-Sein-Woche

Erlebe unter der Sonne Sardiniens Auszeit für Dich, komm zur Ruhe und lerne dazu noch einiges über Deinen tollen Frauenkörper und erfühle Dich intensiv in praktischen Übungen.

Sonne, Meer, Bewegung, Freizeit für eine tolle Woche in der rauen Schönheit des Nordwestens der Insel. Wir lassen Dich morgens mit Körperübungen gut in den Tag starten. Neues und Bewährtes vom Beckenboden zum Kennenlernen und Auffrischen sind im Seminarprogramm enthalten. Die vielfältigen Bewegungsformen werden an Land und im Pool umgesetzt.

Den Sommer verlängern

Wunderbare Frau-Sein-Woche



Wir werden zusammen mit dem **Beckenbodenprogramm** Infos rund ums Frau-Sein vermitteln, Dauer ca. 3-4 Stunden am Tag an maximal 4 Tagen damit auch noch Tage für eigene Gestaltungsmöglichkeiten da sind.

- Wie spielen Deine **Hormone** zusammen?
- Wie kannst Du sie **natürlich in eine Balance** bringen?
- Ist das normal, **haben andere Frauen das auch** – eine sehr häufige Frage.
- Wie hilft eine **gute Ernährung mein Wohlbefinden** zu steigern?

Dabei immer wieder **Seele baumeln lassen**, Zeit und Tipps für Ausflüge auf dieser wunderschönen Insel sind eingeplant.

Ein **Grillabend**, leckere Sardische Küche in einem Agriturismo und zahlreiche Restaurants in der Umgebung versprechen Gaumenfreuden und italienische Lebensart unter netten Menschen.

Wir haben für die Kursteilnehmer eine **wunderschöne Location** auf Sardinien für die Zeit vom 17. – 24.10.2021 nur für uns reserviert mit insgesamt 7 Appartements, damit wir als Gruppe zusammen sein können. Die **Anlage mit Pool** ist nur 10 Gehminuten vom Meer entfernt.

<http://costadoria.com/en/accomodation>



Die Appartements sind mit Küche zur Selbstverpflegung, Schlafzimmer mit Doppelbett und Schlafsofa im Wohnraum zur Belegung mit maximal 3 Personen. Einkaufsmöglichkeiten sind in der näheren Umgebung. Ein Auto ist empfehlenswert.

Kosten:

Appartement:

Das Appartement kostet pro Woche 700€ inklusive reichhaltigem Frühstück für 2 Personen. Die **Appartement-Buchung** musst Du selbst vornehmen – Stichwort: „Mensch Aktiv“ (Anzahlung 50% bei Buchung).

Flug:

Den **Flug** buchst Du selbst. RyanAir fliegt von Memmingen aktuell für 50-150 EUR Hin/Rück.

Seminar:

Die **Seminargebühr** beträgt 350 €. (50% Anzahlung bei Buchung).

Grillabende:

Drei Abende lassen wir uns **lecker bekochen**, die Teilnahme kostet 35€ pro Abend und Kopf alles inklusive, wenn Du teilnehmen möchtest.

Wenn wir Dich begeistern konnten **melde Dich ganz schnell** unter **Info@Mensch-Aktiv.de**, da wir nur 7 Appartements haben, welche natürlich mit einer guten Freundin geteilt werden können. Wir schicken Dir dann Kursprogramm und Anmeldeformular.

Die Seminare und Kurse werden gegeben von

Ruth Mensch (www.mensch-aktiv.de) und

Susanne Simma (www.susannesimma.de)

Den Sommer verlängern