

# Einzigartiges Arrangement

Eine kleine Auszeit vom Alltag im  
schönen Feldis mit Pilates, Slings  
Myofaszialem Training<sup>®</sup>, Hypno-  
setherapie, Sauna und Wellness.

Freitag bis Sonntag  
17. bis 19.09.2021



**Wir bieten dir die perfekte Kombination von Pilates, Slings Myofaszialem Training® und Hypnose-therapie und begleiten dich während zwei Tagen fernab von deinem Alltag.**

Hast du Freude an Bewegung und genießt die Zeit in Ruhe?

Möchtest du deine innere Mitte stärken und dabei alte Muster durch neue ersetzen?

Hast du Lust, deine gewohnte Umgebung zu verlassen und dir Zeit nur für dich zu nehmen?

### **Inkludierte Leistungen:**

- Hintergrundinformationen Faszien
- 5 Lektionen Pilates, Slings Myofasiales Training®
- Basisinformationen Hypnose
- 1 gemeinsame Meditation
- 2 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer, Halbpension, Sauna- und Wellnessbereich, Berghotel Sterna, CH-7404 Feldis, [www.berghotelsterna.ch](http://www.berghotelsterna.ch)

**ab CHF 450.–**  
mit Etagenbad

### **Zusätzlich buchbar:**

- 1 individuelle Hypnosesitzung à CHF 90.–, begrenzte Sitzungen, 60 – 90 Minuten
- 1 individuelles Slings-Pilates Training à CHF 90.–, begrenzte Trainings, 60 Minuten

### **Anmeldung und Fragen:**

[chatrigna@pilatesappenzell.ch](mailto:chatrigna@pilatesappenzell.ch), 079 456 04 44

[katja.brueelisauer@bluewin.ch](mailto:katja.brueelisauer@bluewin.ch), 077 469 42 03



**Chatrigna Scherrer**

dipl. Physiotherapeutin FH, Pilates-Instruktorin,  
Fachfrau Slings Myofasiales Training®  
[www.pilatesappenzell.ch](http://www.pilatesappenzell.ch)



**Katja Brülisauer**

salva Hypnose Therapie  
dipl. zert. Hypnose-therapeutin VSH NGH