



Shinson Hapkido Meditations + Wintersportweekend mit Meditations Grossmeister Ko Myong

Wir haben die Möglichkeit am 27. + 28. Februar 2010 uns innerlich und äusserlich zu erholen. Meditation und Bewegung an der frischen Luft und abends ins Wellness. Was will man mehr.

Programm:

Samstag: 27.02. treffen wir uns um 07.00 Uhr an der Talstation der Luftseilbahn in Morschach, Gepäckabgabe im Sporthotel
08.00 – 09.00Uhr Begrüssungsmeditation mit Sonsanim Ko Myong,
der Rest des Tages steht zur freien Verfügung
Skifahren, Snöben, Schneeschuh laufen,
Wellnessen usw.

Sonntag: 28.02. je nach interesse und Witterung eine 2-3 stündige geführte Schneeschuhtour, ab von der Piste, die Ruhe geniessen und bisschen Schwitzen. ☺

Achtung: Das Programm kann auf die Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst werden.

Unterkunft und Essen: Nachtessen, Frühstück und Uebernachtung im Sporthotel Stoos
sFR 290.--

Kosten:

Leistungen: **Inbegriffen sind:** Halbpension im Sporthotel Stoos,
Benutzung der Wellnessoase, inkl. Bademantel und Tücher
nicht inbegriffen ist: Getränke beim Nachtessen, Mittagslunch,
Skipass, geführte Schneeschuhtour

Was nehme ich mit: Badehose oder auch nicht ☺, Sonnenbrille, Sonnencreme, Ohrenwärmer usw.

Versicherung: Eine ausreichende Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmer.

ANMELDESCHLUSS: 15. Februar 2010

Ich hoffe, dass ich Euch ein bisschen „gluschtig“ machen konnte und freue mich auf ein Weekend im Schnee
Bei Fragen meldet Euch unter Nr. 079 401 31 81 oder gisela.tschan@shinshonhapkido.ch
Herzliche Grüsse Kyosanim Gisela

