



**Bewegen Entspannen Geniessen im Chateau du THIL**  
**16. Mai bis 22. Mai 2021 oder > 23. Mai bis 29. Mai 2021**

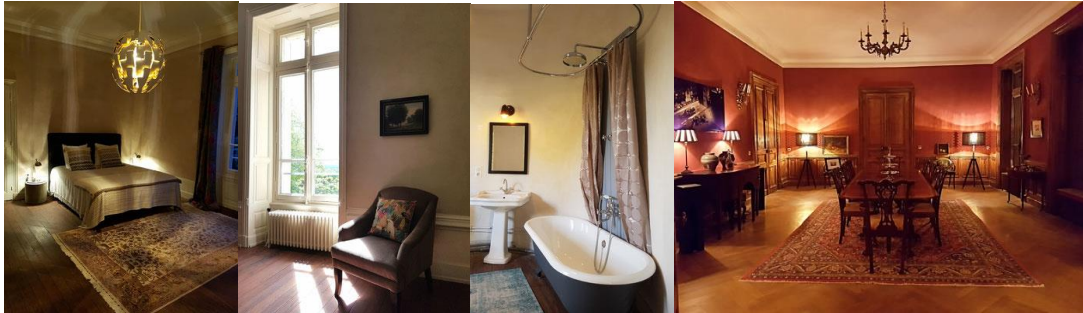
**6 Tage nur für Dich!**

Dieses Schloss du THIL [www.du-thil.fr](http://www.du-thil.fr) steht auch im 2021 exklusiv für uns zur Verfügung. Dass das du Thil mit seinen Räumlichkeiten einen besonderen Ort ist, durfte ich bereits im 2020 genießen. In dieser Woche erfahren wir auch die Magie dieser Örtlichkeit. Der Schlosspark, die umliegenden Rebberge und der Blick in die Weite sind neben der Ruhe und der positiven Energie einzigartig. Ich freue mich sehr an diesem traumhaften Platz mit Dir Entspannung und Musse zu genießen.

Es hat zahlreiche, sehr gute Restaurants in der Umgebung. So kommt auch das Kulinarische nicht zu kurz. Selbstverständlich bleibt neben den Lektionen noch genügend Zeit für Ausflüge, Spaziergänge, Jogging oder eine Velotour.

**Programm**

Zeit	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.30.-9.30	Ankunftstag	Power Yoga	Power Yoga	Bodyforming Thera Band	Tag freie Gestaltung	Starker Rücken	Abreisetag
10.00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
10.30-16.00		Individuelle Bedürfnisse	Ursachen von Stress Auswirkung Vortrag	Ausflug Wasserschloss Cormatin	Zeit für Dich! Ausflüge	Ausflug Hospices Beaune	Individuelle Abreise
16.00	Zimmerbezug 14.00 bis 16.00	Zvieri	Zvieri	Zvieri	Zvieri	Zvieri	
16.00-17.00	Willkommens- Apero ab 16.00	Stretching & Relaxen	Gehmeditation	Yoga / Stretching	Walking	Entspannung Bodyscan	
19.00	Schlossführung Mit Daniel Graf 17.00	Individuelles Abendessen (Restaurant Liste)	19.00 Gemeinsames Abendessen Im du Thil	Individuelles Abendessen	Individuelles Abendessen	19.00 Gemeinsames Abendessen im du THIL	
	19.00 Gemeinsames Abendessen im Du THIL	20.30 Yoga Nidra Entspannung	20.30 AT ( Autogenes Training)	20.30 PMR Traumreise	20.30 Meditation Körperhaus	20.30 Entspannung	



**Kosten:** du THIL

6 Übernachtungen inkl. Frühstück / Apéro / Zvieri / 3 Abendessen im Chateau du Thil > Euro 650.00  
Buchung über [ursi.grab@bluewin.ch](mailto:ursi.grab@bluewin.ch) Rechnung wird von Daniel Graf vor Ort gestellt.

Es hat für uns 4 Doppelzimmer zur Verfügung

**Preis:** Ursi Grab

Lektionen / Coaching/ Vorträge pro Teilnehmer > Fr. 450.00  
Anmeldungen: [ursi.grab@bluewin.ch](mailto:ursi.grab@bluewin.ch) Rechnung wird von mir gestellt.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt

Anreise: Individuell

Anmeldeschluss: 29. Januar 2021

Meine jahrelange Erfahrung als Trainerin und Coach hilft mir, auf jeden Menschen individuell einzugehen. Denn jeder Mensch ist anders und das macht meine Arbeit auch so spannend. Mein persönliches Ziel und Motivation ist es, Dich mit Trainings und Coaching im Bereich Bewegung & Entspannung ganzheitlich zu unterstützen um gesünder, ausgeglichener und glücklicher zu leben.



Dipl. Ernährungs-Coach, Dipl. Gymnastiklehrerin, Aerobic- und Jazzinstruktorin, Nordic Walking Instruktorin, Power Yoga Instruktorin, Leiterin Seniorensport, SVEB1 Fachbereich Erwachsenenbildung, Hypnosetherapeutin IGM, Yin-Yoga Instruktorin  
[www.ursi-grab.ch](http://www.ursi-grab.ch) - +41 079 613 60 69

Ich freue mich sehr auf diese einzigartige energiegelade Woche!