

**Vinyasa Yoga, YinYoga**

**Pilates, Trilo chi und  
Faszien Retreat**

**in Brienz Hotel  
Lindenhof**

**1.-3.Dezember 2023**

**mit Tina**

**Am Samstag ab 17 Uhr  
'marsch' zum schönen  
Weihnachtsmarkt.**



...In der wunderschönen Umgebung von Brienz bietet Tina ein abwechslungsreiches Retreat an...

...Die Kurse richten sich von Anfänger bis Fortgeschrittene...

...Loslassen, geniessen und verbinde Körper, Geist und Seele...

...Zum Abschalten und die Natur geniessen, bietet Brienz viele Wanderwege an, man kann in der freien Zeit in die Sauna oder mit Blick auf den Brienzersee ein Buch lesen. Am Samstag freiwillig an den schönen Weihnachtsmarkt...

**Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen**  
**Anmeldeschluss:**  
**30. SEPTEMBER 2023**

...Ich freue me uf öich...



Tina Böck, Gründerin und Geschäftsführerin seit 15 Jahren von T- POWER MOVE in Gretzenbach zusammen mit Inge Gubler.

Ich bin seit über 30 Jahren im Bewegungsbereich tätig. Seit über 15 Jahren habe ich mich in den Bereichen Yoga, Pilates, Yin Yoga, Trilo Chi und Faszientraining vertieft. Ich arbeite selbständig auch seit 16 Jahren als Masseurin und verwende verschiedene Techniken an.

**Ankunftstag Freitag, 1. Dezember 2023:**  
Individuelle Anreise / oder Fahrgemeinschaft

**Freitag:** 10.30-12.00 Uhr (90 min.) **Vinyasa Yoga**  
12.30/13.00 Uhr Check in der Zimmer

Zeit zum etwas essen auf eigene Kosten, relaxen-ankommen oder kleiner Spaziergang.

16.00 Uhr – 17.30 Uhr (90 min.) **Trilo Chi**  
18.30 – 21.00 Uhr Abendessen im Hotel und nach dem verdauen 21.15 Uhr (45 min.) **Yin Yoga**

**Programm Samstag – Sonntag 2./ 3.12.2023:**  
**Samstag:** 07.30 - 09.00 Uhr (90 min.) **Pilates**  
09.30 – 11.00 Uhr Frühstück, dann duschen relaxen, lesen oder kleiner Spaziergang.

14.00 - 15.30 Uhr (90 min.) **Faszientraining**  
ab 17.00 Uhr gemeinsam zu Fuss an den schönen **Brienzer-Weihnachtsmarkt** und sich dort verpflegen oder im Hotel bleiben und essen.

**Sonntag:** 07.30 – 09.00 Uhr **Fit i Tag mit Yoga**  
09.00 – 10.00 Uhr Zeit zum Duschen / packen und Check – Out bis 11 Uhr.  
10.00 - 11.30 Uhr Frühstück und Ausklang

## Vinyasa Yoga, Yin Yoga, Faszientraining, Trilo Chi und Pilates

Kurskosten bei Tina: CHF 280.-  
**bis 30.Oktober 2023 zu überweisen**  
Bank: Raiffeisenbank Däniken-Gretzenbach  
CH78 8080 8007 4371 7717 1  
**Anmeldung für Nichtmitglieder über  
Homepage [www.t-powermove.ch](http://www.t-powermove.ch) mit  
Anmeldeformular und für Mitglieder über  
Sportsnow App.**  
(Kurs exkl. Unterkunft und Verpflegung)

**Preise Zimmer für 2 Nächte pro Person mit  
2-mal feines Frühstücksbuffet und  
1-mal Abendessen (4 Gang) am Freitag**  
Doppelzimmer mit Dusche/WC CH 196.-  
Einzelzimmer mit Dusche/WC CH 296.-  
**zusätzlich Kurtaxe CHF 3.10 p/Tag**

### **Inkl. Leistungen:**

Gratis W-Lan, gratis Parkin, gratis Benützung der Sauna mit Kräuterdampfdusche (nur auf Vorreservation möglich), Übernachtung im ruhig gelegenen Hotel Lindenhof mit Blick auf den Brienzersee und die Berge des Berner Oberlandes. 2-mal leckeres Frühstücksbuffet und 1-mal (4-Gang) Abendessen. Früchte und Wasser im Trainingsraum. Beim Training im Raum mit Aussicht in den Garten und die schönen Berge.

### **Zimmerbuchung :**

direkt beim Hotel Lindenhof  
**Vermerk:** Retreat mit Tina 1.- 3.12.2023  
[info@hotel-lindenhof.ch](mailto:info@hotel-lindenhof.ch)  
Tel. +41 (0) 33 952 20 30

Die Teilnehmer erhalten eine schriftliche Reservationsbestätigung vom Hotel. Für das Zimmer ist keine Vorauszahlung nötig. Die Hotelkosten sind direkt vor Ort am Abreisetag zu bezahlen.

**Mögliche Bezahlungsarten:** Maestro, Visa, Mastercard oder bar in Schweizer Franken.