

# Retreat mit Tina

in Weggis im  
Hotel Rigi am See  
17. - 19. Oktober 2025

Vinyasa Yoga, Pilates,  
Trilo chi, Faszientraining,  
 $\frac{3}{4}$  Takt Training und  
Tiefenentspannung



...In der wunderschönen Umgebung von Weggis bietet Tina ein abwechslungsreiches Retreat im Seminar - Hotel Rigi am See an...

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

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

...Zum Abschalten und die Natur geniessen, bietet Weggis viele Wanderwege an, man kann in der freien Zeit eine Schiffsreise geniessen, mit Blick auf den Vierwaldstättersee relaxen oder ein Buch lesen.

**Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen**  
**Anmeldeschluss: 30. Juni 2025**

...Ich freue me uf öich...



Tina Böck, Gründerin und Geschäftsführerin seit 18 Jahren von T- POWER MOVE in Gretzenbach zusammen mit Inge Gubler.

Ich bin seit über 30 Jahren im Bewegungsbereich tätig. Seit über 18 Jahren habe ich mich in den Bereichen Yoga, Pilates, Yin Yoga, Trilo Chi und Faszientraining vertieft. Ich arbeite selbständig auch seit 18 Jahren als Masseurin und verwende verschiedene Techniken an.

**Ankunftstag Freitag, 17. Oktober 2025:**  
Individuelle Anreise / oder Fahrgemeinschaft

**Freitag:** 13.00-14.30 Uhr (90 min.)  
**Begrüssung und Faszientraining**  
15.00 Uhr ist **Check-in der Zimmer**  
Zeit zum sich im Zimmer einrichten, relaxen-  
ankommen und / oder kleiner Spaziergang.  
17.00 Uhr – 18.00 Uhr (60 min.) **Pilates**  
18.30 Uhr **3-Gang Vegetarisches Abendessen**  
ca.20.30 Uhr (60 min.) **Yoga-Tiefenentspannung**

**Samstag:** 07.15 - 08.15 Uhr (60 min.)  
**Wake-up mit Vinyasa Yoga**  
08.15– 10.00 Uhr **Frühstück**  
11.00 - 12.15 Uhr (75 min.) **¼ Takt Training**  
12.30 Uhr **Mittagsessen** Suppe und Salat  
danach freie Zeit für Dich mit relaxen, lesen,  
wandern / spazieren oder baden.  
17.00 – 18.00 Uhr (60 min.) **Trilo Chi**  
18.30 Uhr **3-Gang Vegetarisches Abendessen**  
ca.20.30 Uhr (60 min.) **Yoga-Tiefenentspannung**

**Sonntag:** 07.30 – 10.00 Uhr **Frühstück,**  
**packen und Check-out der Zimmer**  
10.30 – 11.45 Uhr (75 min.) **Yoga-Pilates**  
zum Abschluss und Ausklang

## Vinyasa Yoga, Pilates, Trilo chi, Faszientraining, ¾ Takt Training und Tiefenentspannung

**Kurskosten bei Tina: CHF 280.-  
bis 31.August 2025 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)

**Pauschale im Zimmer mit Dusche / WC,  
Radio und TV. Preise 2025 pro Person und  
2 Übernachtungen. Zusätzlich Kur- und  
Resorttaxe pro Person und Tag CHF 4.20.-**

Einzelzimmer «Standart»	CHF 318.-
Einzelzimmer «Standart A»	CHF 348.-
Doppelzimmer «Standart A»	CHF 292.-
Doppelzimmer «Standart B»	CHF 310.

### **Inkl. Leistungen:**

- 2 Übernachtungen Einzel- / Doppelzimmer
- 2 Frühstücksbuffet
- 2 Suppe+Salat am Mittag inkl. Wasser
- 2 Vegetar. 3-Gang Znacht inkl. Wasser
- Schale mit Äpfel im Seminarraum
- heisses Wasser im Seminarraum
- Freier Eintritt in das Weggezerrt Hallenbad
- Freie Nutzung des Public Wireless LAN (von Swisscom)
- Service und MwSt.

### **Zimmerbuchung :**

direkt beim Seminar-Hotel Rigi  
**Vermerk:** Retreat mit Tina 17.-19.10.2025  
info@hotelrigi.ch  
**Tel. +41 (0) 41 392 03 92**

Die Teilnehmer erhalten eine schriftliche  
Reservationsbestätigung vom Hotel.  
Für das Zimmer ist keine Vorauszahlung nötig.  
Die Hotelkosten sind direkt vor Ort zu bezahlen.  
**Parkplätze sind beim Hotel keine, sind aber  
gebührenpflichtige Plätze (Unterdorf) oder beim  
Hallenbad (pro Tag CHF 8.-)**

### **Mögliche Bezahlungsarten:**

Twint, V-Pay, Postcard, Maestro, Visa,  
Mastercard oder bar in Schweizer Franken.