

Retreat mit Tina

in Weggis im
Hotel Rigi am See
31.Juli – 02.August 2026

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



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

...Die Kurse richten sich an Anfänger und Fortgeschrittene...

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

...Zum Abschalten bietet Weggis viele Möglichkeiten: Die Natur beim Wandern oder bei einer Schifffreise erleben; mit einem Glas Wein den Blick auf den Vierwaldstättersee geniessen oder sich in schöner Umgebung in ein Buch vertiefen...

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen
Anmeldeschluss: 31. März 2026

...Ich freue mich auf euch...



Kursleitung:

Tina Böck, Geschäftsführerin und Gründerin (zusammen mit Inge Gubler) von T- POWER MOVE in Gretzenbach.

Sie ist während mehr als 30 Jahren im Bewegungsbereich tätig. Seit über 19 Jahren hat sie sich in den Bereichen Yoga, Pilates, Yin Yoga, Trilo Chi und Faszientraining stetig weitergebildet. Daneben arbeitet sie auch als selbstständige Masseurin.

Programm:

Freitag, 31.07.2026:

Individuelle Anreise oder Fahrgemeinschaften

13.00-14.30 Uhr (90 Min.) Kurze Begrüssung
anschliessend Faszientraining

15.00 Uhr Zimmerbezug, danach freie Zeit zum
Relaxen (z.B. Spazieren, Lesen, Baden)

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, 01.08.2026:

07.15-08.15 Uhr (60 Min.) Wake-up
mit Vinyasa Yoga

08.15-10.00 Uhr Frühstück

10.30-11.15 Uhr (45 Min.) ¾ Takt Training

11.30-12.15 Uhr (45 Min.) Vinyasa Yoga

12.30 Uhr Mittagessen (Suppe und Salat) danach
freie Zeit zum Wandern, Baden, Lesen usw.

17.00-18.00 Uhr (60 Min.) Trilo Chi

18.30 Uhr 3-Gang vegetarisches Abendessen

Sonntag, 02.08.2026:

07.30-10.00 Uhr Frühstück und Zimmerabgabe

10.30-11.45 Uhr (75 Min.) Rückentraining

zum Abschluss, danach stärken mit Suppe-Salat

Vinyasa Yoga, Pilates, Trilo Chi, Faszientraining, ¾ Takt Training und Rückentraining, Tiefenentspannung

Kurskosten: CHF 280.-

Bis 28. Mai 2026 zu überweisen an Tina

Bank: Raiffeisenbank Däniken-Gretzenbach

IBAN: CH78 8080 8007 4371 7717 1

**Anmeldung Retreat für Nichtmitglieder über
Homepage www.t-powermove.ch mit
Anmeldeformular und für Mitglieder über
Sportsnow App.**

(Kurs exkl. Unterkunft und Verpflegung)

**Pauschale für Zimmer mit Dusche / WC,
Radio und TV. Preise 2026 pro Person und
2 Übernachtungen. Zusätzlich Kur- und
Resorttaxe pro Person und Tag CHF 4.20**

Einzelzimmer «Standard» CHF 332.-

Einzelzimmer «Standard +» CHF 362.-

Einzelzimmer «Standard A» CHF 372.-

Doppelzimmer «Standard A» CHF 312.-

Doppelzimmer «Standard B» CHF 312.-

Inkl. Leistungen:

- 2 Übernachtungen Einzel- / Doppelzimmer
- 2 Frühstücksbuffet
- 2 Suppe und Salat am Mittag inkl. Wasser
- 2 vegetar. 3-Gang Znacht inkl. Wasser
- Äpfel, Snacks im Seminarraum
- Heisses Teewasser im Seminarraum
- Freier Eintritt im Weggiser Hallenbad
- Freie Nutzung des Public Wireless LAN
- Service und MwSt.

Zimmerbuchung:

Direkt beim Seminar-Hotel Rigi am See

Vermerk: Retreat mit Tina 31.07.- 02.08.2026

info@hotelrigi.ch

Tel. +41 (0) 41 392 03 92

Die Teilnehmenden erhalten vom Hotel eine
schriftliche Reservationsbestätigung.

Für das Zimmer ist keine Vorauszahlung nötig.

Die Hotelkosten sind direkt vor Ort zu bezahlen.

Gebührenpflichtige Parkplätze sind wenige beim
Hotel vorhanden; mit Vorteil sind die Parkplätze
Unterdorf oder im Hallenbad (pro Tag CHF 8.-)
zu nutzen.

Mögliche Bezahlungsarten:

Twint, V-Pay, Postcard, Maestro, Visa,

Mastercard oder bar in Schweizer Franken.