

**Vinyasa Yoga, YinYoga**

**Pilates, Trilo chi und  
bodyART Retreat**

**in Brienz Hotel  
Lindenhof**

**27.-29.November  
2020**

**mit Tina**

**Am Samstag ab 16 Uhr  
wunderschöner  
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 Brienzsee ein Buch lesen. Am Samstag freiwillig an den schönen Weihnachtsmarkt...

**Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen**  
**Anmeldeschluss:**  
**30. SEPTEMBER 2020**

...Ich freue me uf öich...



Tina Böck, Gründerin und Geschäftsführerin seit 13 Jahren von T- POWER MOVE in Gretzenbach zusammen mit Inge Gubler.

Ich bin seit über 26 Jahren im Bewegungsbereich tätig. Seit 13 Jahren habe ich mich in den Bereichen Yoga, Pilates, Yin Yoga, Trilo Chi und bodyART vertieft. Ich arbeite selbständig auch seit 13 Jahren als Masseurin und verwende verschiedene Techniken an.

**Ankunftstag Freitag 27. November 2020:**  
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 28./29.11.20:**  
**Samstag:** 07.30 - 09.00 Uhr (90 min.) **Pilates**  
09.30 – 11.00 Uhr Frühstück

14.00 - 15.30 Uhr (90 min.) **bodyART**  
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  
10.00 - 11.30 Uhr Frühstück und Ausklang

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

**Kurskosten bei Tina: CHF 250.- bis 30.Oktober 2020 zu überweisen**  
**Bank:** Raiffeisenbank Däniken-Gretzenbach  
CH78 8080 8007 4371 7717 1  
**Anmeldung:** über Mail [hippiti@bluewin.ch](mailto:hippiti@bluewin.ch)  
(Kurs exkl. Unterkunft und Verpflegung)

**Preise Zimmer für 2 Nächte pro Person mit 2 mal BIO- Frühstücksbuffet und 1 mal Abendessen (4 Gang) am Freitag Kurtaxe p/Tag 2.-**

Doppelzimmer mit Dusche/WC	CH 196.-
Einzelzimmer mit Dusche/WC	CH 296.-

### Inkl. Leistungen:

Welcome-Drink, gratis W-Lan, gratis Parking, gratis benützung der Saunalandschaft mit Kräuterdampfdusche, Übernachtung im ruhig gelegenen Hotel Lindenhof mit Blick auf den Brienzersee und die Berge des Berner Oberlandes. Leckeres BIO-Frühstück und 1 mal Abendessen.

Snacks und Wasser im Trainingsraum.  
Training im neu renovierten Raum mit schöner Aussicht in den gepflegten Garten und Berge.

### Zimmerbuchung :

direkt beim Hotel Lindenhof  
**Vermerk:** Retreat mit Tina 27.-29.11.2020  
[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.