

## **Fasten-Wander-Wellness-Woche im Hotel Serpiano, Serpiano, TI vom Samstag, 20. – 27. April 2019**

### **mit Zusatzangebot - Everdance®**

**Die Standardtänze Foxtrott, Walzer, Tango, Cha-Cha-Cha, Salsa, Mambo, Rumba, Jive usw. ohne Partnerin oder Partner allein in der Gruppe tanzen.**

**Everdance® kombiniert einfache Schrittfolgen zu kleinen Choreografien der weitverbreiteten Tanzstile mit toller Musik. Everdance® macht Freude und ist in kurzer Zeit gelernt.**

**Everdance®-Tanzlehrerin: Priska Trivellin, Niederhasli**

Diese Fastenwoche unterscheidet sich zu den «normalen» Fasten-Wander-Wellness-Wochen bezüglich des Morgenprogramms insofern, dass es am Vormittag anstelle einer kleinen Wanderung eine Tanzlektion gibt. Zusätzlich gibt es nach der Abendsuppe eine zweite Tanzlektion. Demnach sieht das Tagesprogramm wie folgt aus:

08.00 h Morgentee, Austausch, Morgenbewegung (draussen)

09.00 h frisch gepresster Bio-Saft

09.30 h Wellness: Bäder/Kneippen/Dampfbad/Sauna/Massagen/Beautybehandlungen

**10.45 h Everdance® (ca. 50 Min.)**

12.30 h Süppchen, Leberwickel, Mittagsruhe

14.30 h Wanderung (zirka 2 1/2 Std.)

17.00 h Wellness wie vormittags

19.00 h Süppchen

**19.50 h Everdance® (ca. 50 Min.)**

Die **Teilnahme** an allen Angeboten ist **freiwillig**. Wenn Sie keine Lust zum Tanzen haben, sind Sie zu dieser Fastenwoche gleichwohl herzlich willkommen. Wenn Sie dem Everdance® beiwohnen wollen, ist es sehr empfehlenswert, an möglichst vielen Lektionen teilzunehmen, denn er beinhaltet einen Aufbau der Schrittfolgen.