

Fasten-Wander-Wellness-Woche im Jugendstil-Hotel Paxmontana, Flüeli-Ranft, OW vom Samstag, 11. – 18. Juli 2020

mit Zusatzangebot - Everdance® - für jedes Alter

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: Annalies Walter, Zürich

Diese Fastenwoche unterscheidet sich zu unseren klassischen 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 (anstelle von Vorträgen etc.). Demnach sieht das Tagesprogramm wie folgt aus:

08.00 h Morgentee, Austausch, Bewegung (draussen)

09.00 h frisch gepresster Bio-Saft

09.30 h Wellness: Schwimmen/Kneippen/Fussbäder

11.00 h Everdance® (ca. 60 Min.)

12.30 h Süppchen, Leberwickel, Mittagsruhe

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

17.00 h Wellness: Schwimmen/Kneippen/Fussbäder/Dampfbad/Sauna/Massagen/
Beautybehandlungen

18.30 h Süppchen

19.30 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.