



## Ladies Days im Waldhaus Flims Mountain Resort & Spa

Geniessen Sie mit Ihren Freundinnen die wunderbar inspirierende Symbiose von Natur und Luxus im grössten Hotelpark der Schweiz. Traumhafte Aussichten auf den Flimserstein, ein malerischer Spaziergang zum türkisblauen Caumasee und eine Wellnessoase der besonderen Art mit erfrischendem Bio-Schwimmteich. Lassen Sie sich in unserem „delight spa & beauty“ mit speziell für Sie ausgewählten Treatments von Sisley Paris verwöhnen und tanken Sie während den abgestimmten Yoga- und Meditationslektionen mit Frau Michaela Loferer Energie für ausgiebige und nachhaltige Erholung. Coaching Lektionen für Body & Mind mit einer der besten Diplom-Wellnesstrainerin aus Österreich. Wir freuen uns auf Sie!

**Zum Spezialpreis von CHF 1930.- pro Person im Doppelzimmer inkl. 4 Übernachtungen.**

### Programm

#### Mittwoch, 22. September 2010

---

Individuelle Anreise und Abendessen nach Wahl in einem unserer Restaurants.



#### Donnerstag, 23. September 2010

---

8.00 - 8.30 Uhr	<b>Morgenmeditation</b> - Wir starten den Tag mit dem Yoga Sonnengruss. Die Übungen wirken belebend auf Körper, Geist und Seele.
8.30 - 9.30 Uhr	<b>Pilates - Basic and more</b> Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, welches speziell die schwächeren Muskelgruppen anspricht.
anschliessend	Zeit zur freien Verfügung für ein gemütliches Waldhaus Frühstück <b>Beauty-Treatments</b> (bitte die Termine bereits im Voraus vereinbaren) 1) delight Ganzkörpermassage, 60 Min. oder 2) Le Soin Hydratation Intense und ein leichtes Tages Make up
16.00 - 17.30 Uhr	<b>Nordic Walking</b> - in der herrlichen Flimser Landschaft
18:00 - 19.00 Uhr	<b>Abendmeditation</b> - als Ausklang des Tages eine Körper- und Phantasiereise
20.30 Uhr	<b>Gemeinsames Nachtessen</b> im Grand Restaurant Rotonde

## Freitag, 24. September 2010

---

- 8.00 - 8.30 Uhr **Morgenmeditation** - Wir starten den Tag mit den Tibetern.  
Der Name steht für 5 Übungen, die den Körper und Geist gesund halten.
- 8.30 - 9.30 Uhr **Pilates - Basic and more**  
Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, welches speziell die schwächeren Muskelgruppen anspricht.
- anschliessend Zeit zur freien Verfügung für ein gemütliches Waldhaus Frühstück
- Beauty-Treatments** (bitte die Termine bereits im Voraus vereinbaren)
- 1) Softpackanwendung Cleopatra, Nachtkerze oder Algen, 25. Min.  
oder
  - 2) Fussreflexzonen Massage, 25 Min.
- 13.30 - 15.30 Uhr Gemeinsam mit unserem Küchenchef Bruno Hurter lernen Sie Tipps und Rezepte für eine gesunde Küche.
- 16.00 - 17.30 Uhr **Nordic Walking** - in der herrlichen Flimser Landschaft
- 18:00 - 19.00 Uhr **Abendmeditation** - als Ausklang des Tages eine „Atempause“
- anschliessend **Abendessen** in der Chadafö Bar



## Samstag, 25. September 2010

---

- 8.00 - 8.30 Uhr **Morgenmeditation** - Wir starten den Tag dem Sonnengruss 2.
- 8.30 - 9.30 Uhr **Pilates - Basic and more**  
Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, welches speziell die schwächeren Muskelgruppen anspricht.
- anschliessend Zeit zur freien Verfügung für ein gemütliches Frühstück
- Beauty-Treatments** (bitte die Termine bereits im Voraus vereinbaren)
- 1) Swiss Body Gommage Behandlung, 30 Min.  
oder
  - 2) Les Soins Sisleyä Anti-Äge und ein Abend Make up
- 16.00 - 17.30 Uhr **Abendspaziergang** zum wunderschönen, türkisblauen Caumasee
- 18:00 - 19.00 Uhr **Abendmeditation** - als Ausklang des Tages eine progressive Muskelrelaxation
- anschliessend **Abendessen** im Ristorante Pomodoro

## Sonntag, 26. September 2010

---

- 8.00 - 8.30 Uhr **Morgenmeditation** - Wir starten den Tag mit einem Tanz in die 4 Himmelsrichtungen
- anschliessend **Kostenloses „Goodbye Make up“** als kleines Dankeschön für Ihren Besuch!
- Zeit zur freien Verfügung und check-out bis 11.30 Uhr

**Anmeldungen (min. 5 / max. 12 Personen) bitte bis 17. September 2010 an:**