

## YOGA – TENNIS RETREAT VOM 24.06. BIS 28.06.2018

MIT ANKUNFT AM SONNTAG 23.06.

Zwei Philosophen, vereint zu einem innovativen Retreat .

Durch die Integration von Yoga in den Tennissport werden praktische Tips vermittelt um Ihre Spiel mental, physisch und technisch zu verbessern.

Täglich 1-2 Tenniseinheiten sowie Yogalektionen (60-90 Min) begleiten Sie durch den Tag.

Dennoch bleibt noch genügend Zeit um sich auch anderen wohltuenden Beschäftigungen zu widmen.

Liegt Ihnen aber das Tennisspiel zu fern, besteht auch die Möglichkeit, nur die Yogalektionen zu besuchen.

Eine Aktive Auszeit der besonderen Art erwartet Sie! Geeignet auch für Jugendliche.

Maximale Teilnehmer für die Tenniseinheiten 8 Personen.

Bei den Yogaeinheiten können es auch mehr sein.

Der Preis für die Kombi Yoga Tennis pro Person Euro 600.-

Einzelstunden Yoga pro Einheit Euro 25.-

Die Unterkunft wird je nach gebuchter Kategorie verrechnet.

Anmeldefrist bis spätestens Mitte Juni.



### BIO'S

**Beat Hauser's** Leben ist schon seit Kindesbeinen an von Bewegung geprägt. Im Yoga durfte er schon etliche Transformationen auf verschiedenen Ebenen beobachten und selber erleben.

In seinen Stunden erlebt man einen ganzheitlichen Ansatz des Yoga und Bewusstsein. Ohne Erwartungsdruck und humorvoll werden Körper - und Atemarbeit vermittelt und praktiziert.

Durch dieses „Full Body and Mind Yoga“ erlebt man innere Ruhe und Gelassenheit.



### BIO'S

**Mehdi Guenin** verfügt über mehr als 10 Jahre Erfahrung im Bereich Tenniscoaching und ist Wettkampftrainer C Swiss Tennis und Konditionsleiter anerkannt. Seine Trainerausbildung hat er im nationalen Leistungszentrum des schweizerischen Tennisverbandes, sowie an der Sportschule Magglinen absolviert.