

26. – 30. August

Wellness & Entspannung am Lago Maggiore

Villa Morrisolina / Trarego

ÜN und 5 Gänge Verwöhnmenü: ab 400 € / Programm und Organisation: 265 €

Made by Antje Krämer

9. – 11. Oktober

Herbstleuchten am Mummelsee

Insel der Ruhe im Berghotel Mummelsee

Spazierwandern / Meditation / Entspannung

4 Sterne ÜN / 3 Gänge Verwöhn-HP: 190 € / Programm: 165 €

Made by Antje Krämer

28. November

Candlelight-Yoga im Himmelhof

Sanftes Yang & entspannendes Yin

Yoga und Meridiandehnungen zu Klassik bis Pop mit Texten zur Jahreswende

Christine und Frank Schneider & Antje Krämer

Eventpreis: 85 € (inkl. Tee / Ayurveda 3 Gänge Snack Menü)

WEITERE INFOS & ANMELDUNG

Antje Krämer – Achtsame Körperarbeit

Antje Krämer: DTB Ausbilderin / BASI Pilates -Trainerin (DPV) / Yoga Therapeutin

Vitalbalance | Gerbergasse 12 | 77761 Schiltach

Telefon: 0 78 36 / 95 79 182 | E-Mail: info@antje-kraemer.de

www.antje-kraemer.de



Jetzt auch auf Facebook
Vitalbalance-Schiltach

Alle angegebenen Preise sind inkl. 19% MwSt.



moves & more

EVENTS & REISEN 2020


vitalbalance
Antje Krämer
gesundheitsorientiertes Gruppen- und Einzeltraining



6. – 8. März *Kleine Anderszeit
für Körper und Seele*

Entspannung am Bodensee

mit Antje Krämer

Hotel Hirschen Gaienhofen 4 Sterne ÜN / HP (3 Gänge Menü) ab 250 €

Organisation / Kurs 195 €

21. März *Frühlingserwachen*

YogaDance / Detox-Yoga und Ayurveda

Himmelhof / im Höllgraben

mit Christine & Frank Schneider & Antje Krämer

Event & Ayurveda 3 Gänge Snack Menü: Frühbucher 85 € / 95€

22. – 26. April *in between*

Zwischenzeit zum Wohlfühlfasten

mit Steffi Schneider / Antje Krämer

Vielseitiges Programm mit Wandern / Waldbaden / Yoga und Entspannung

Kalorienreduzierte Ernährungsbegleitung

ÜN Hotel Adler 1604 inkl. Frühstück: ab 480 € im DZ / oder extern ohne ÜN

Programm und Organisation: 365 € (zzgl. Verpflegung)

Mindestteilnehmerzahl: 10 Teilnehmer

07. – 10. Mai *Einfach mal raus ans Meer*

(Anreise ab 04. Mai möglich)

Yoga am Strand, Naturgenuss & Entspannung mit Steffi

Timmendorfer Strand

Programm und Organisation: 325 €

4 Sterne ÜN im Barefoot Hotel by Till Schweiger

inkl. HP: 110 € / Person pro Nacht

Made by Steffi Schneider

23. – 30. Mai
Leben und Sein

Auszeitwoche in der Toskana

Bibbona / Tenuta Gardini

Apartment ab 295 € / Person und Woche

Kurs und Organisation (inkl. 30 min. Shiatsu-Behandlung) 395 €

Made by Antje Krämer

23. Juni

Panta Rhei... Alles fließt

9. Inspirationstag „Yoga / Pilates and more“

Referenten: James Tan / Steffi Schneider / Julia Harter / Antje Krämer

Naturparkhotel Adler St. Roman

Kurs und Organisation: Frühbucher 85 € / 95 €

30. Juli – 2. August

Sommerauszeit und Spa

Yoga-See & SPA

HotBoraSpa Resort / Bodensee, Radolfzell

4 Sterne ÜN / 3 Gänge Schlemmer-Halbpension:

ab 450 € im DZ (Spa inkl.)

Kurs und Organisation: 295 €

