



L a c h d i c h f r e i !

Lach- und Meditationswoche am Meer

Wissen Sie, dass herzhaftes Lachen unser Immunsystem verbessert, Stress abbaut, den Körper mit Sauerstoff durchflutet und die beste Entspannung ist?

Gerade in der heutigen Zeit, in der es „wenig zu lachen gibt“, ist es wichtig, sich der eigenen Humorquellen bewusst zu werden und das Lachen wieder in den Alltag einzubauen. Auch die Wissenschaft befasst sich mit den physiologischen Auswirkungen des Lachens: die Gelotologie = die Lachforschung (von „gelos“, griech. Lachen) bestätigt: wer lacht, lebt länger – und gesünder!

Mit spielerischen Übungen aus dem Lachyoga und Techniken aus dem Mentaltraining wie entspannende Meditationen stärken wir unser Selbstvertrauen und öffnen uns der Lebensfreude.

Die Mischung aus Lachen und Reisen in unser Inneres im schönsten Hotel an der kroatischen Adria machen dieses Seminar einzigartig. Mehr an Gutem können Sie sich nicht tun ☺

Programm:

Anreise am Sonntag, 2.5.2010 = Weltlachtag! 18 Uhr Begrüßung / Welcomedrink in der Lobby
Mo, 3.5. bis Do, 6.5. vormittags Seminar (ca. 3 h), nachmittags zur freien Verfügung (Wellness, Wandern,...), abends geselliges Beisammensein

Zusatzangebot für die „Sportlichen“:

Aktives Erwachen vor dem Frühstück (Stretchen, Schwimmen, Joggen, Walken, Qi Gong,...)

Hotel - Leistungen:

- Unterbringung im Superior-Doppelzimmer mit Balkon
- Gourmet-Halbpension mit 4-gängigem Wahlmenü und täglichem Salat- und Käsebuffet
- Benutzung sämtlicher Wellness - Einrichtungen (beheizter In- und Outdoorpool, Saunawelt, Fitnessraum)

Ihre Investition:

Hotel - Pauschale: Sonntag bis Donnerstag – 4 Nächte – 5 Tage pro Person Euro 328,-
(Superior-Doppelzimmer inkl. MEERBLICK – pro Person Euro 408,-), Alleinbelegungszuschlag: Euro 120,-
+ Seminar – Pauschale: 130.-€ (Ihre Trainerin: Mag. Monika Müksch - www.mueksch.at)

ANMELDUNG

NAME VORNAME

ADRESSE

Tel. E-Mail

Ich melde mich zur Lachwoche an:

vom 2.5. – 6.5.2010 – 4 Nächtigungen – 5 Tage

..... Superior-Doppelzimmer für 2 Personen
pro Person Euro 328,- zuzgl. Euro 130,- Kursgebühr - GESAMT: Euro 458,- pro Person

..... Superior-Doppelzimmer für 2 Personen mit Balkon/Meerblick
Pro Person Euro 408,- zuzgl. Euro 130,- Kursgebühr - GESAMT: Euro 538,- pro Person

..... Superior-Doppelzimmer zur Alleinbelegung
pro Person Euro 448,- zuzgl. Euro 130,- Kursgebühr - GESAMT: Euro 578,- pro Person

..... Superior-Doppelzimmer mit Balkon/Meerblick zur Alleinbelegung
Pro Person Euro 528,- zuzgl. Euro 130,- Kursgebühr - GESAMT: Euro 658,- pro Person

Verlängerungstage – Halbpension pro Person und Tag

**Von bis Euro 82,- pro Person/Tag inkl. Halbpension im
Superior- Doppelzimmer mit Balkon (Alleinbelegung zuzgl. Euro 30,- p.P./T.)**

**Von bis Euro 102,- pro Person/Tag inkl. Halbpension im
Superior- Doppelzimmer mit Balkon/Meerblick (Alleinbelegung zuzgl. Euro 30,- p.P./T.)**

Bitte Anmeldung faxen oder mailen an: 00385 51 28 00 28 oder info@hotel-miramar.info

Weitere Angebote – Auszug aus dem Miramar- Veranstaltungsprogramm:

Yoga & Tanz mit Peter Kantor vom 19. – 25.4.2010 und vom 1. – 7.11.2010

Vital-Fitness-Woche vom 25.4. bis 2.5.2010

Glückswoche mit Mag. Romana Ondra vom 16. – 22.5.2010

Bauchtanzwoche vom 11. – 18.7.2010

Genusswoche mit Mag. Romana Ondra vom 10. – 17.10.2010

HOTEL MIRAMAR **L - DAS ADRIA-RELAX-RESORT IN OPATIJA/ABBAZIA**

Ive Kaline 11, 51410 Opatija, Region Kvarner, Kroatien

info@hotel-miramar.info www.hotel-miramar.info, Tel. 00385 51 280 000, Fax 28 00 28