

Sunstar Hotel Flims, 7018 Flims
www.sunstar.ch/flims. www.flims.ch



Leiterteam: Susanna Wegmüller (Hauptleitung), Esther Huber, Luzia Bargetzi (Mitleiterinnen)

Zielpublikum: Hörbehinderte

Kursinhalt

Vormittags finden täglich zwei Lektionen in **Verständigungstraining** und eine Lektion **Wahlfach** statt. Die vierte Lektion vor dem Nachessen dient dem Verständigungstraining. In den Wahlfächern stehen Themen wie Stressbewältigung, Gedächtnistraining, Entspannung, Fingeralphabet, Diskussionsrunden u.a. auf dem Programm. Anstelle eines Wahlfaches kann täglich eine Lektion in **Yoga** besucht werden. Katharina Bogner, Yogalehrerin, wird Sie in dieses spannende Thema einführen. Mehr über Yoga und Frau Bogner erfahren Sie auf www.yogafluss.ch. Die Anmeldung ist für die ganze Woche verbindlich.

Viele Details sind hinter der **Yogapraxis** versteckt, die Atemtechnik ist genauso wichtig wie die Körperhaltung. Die einzelnen Übungen werden so platziert, dass sie auf Körper und Geist harmonisierend wirken. Erfahren Sie selbst, wie sich bei Ihnen eine allgemeine Zufriedenheit einstellt. Im Yoga gibt es viel zu entdecken!

Nach dem intensiven Vormittagstraining lockt der Nachmittag für aktive Outdoor-Freizeitgestaltung oder Wellness im Hotel.

Unterkunft

Das 4-Sterne-Sunstar-Hotel Flims ist ein gepflegtes und gemütliches Hotel, das fünf Gehminuten vom Dorfzentrum Flims-Waldhaus gelegen ist. Es verfügt über einen Wellness-Bereich zur freien Benützung. Es sind genügend Parkplätze vorhanden. Alle Zimmer sind Nichtraucherzimmer.

Kurskosten inkl. Unterkunft und Vollpension

Zimmerkategorien:

A Doppelzimmer mit Dusche/WC	Fr. 780.--
B Einzelzimmer mit Dusche/WC	Fr. 890.--

Kosten für Nichtmitglieder von pro audito plus Fr. 50.--