

# Mallorca

Aktivwoche für Vitalität & Gesundheit

Sonntag, 13.05. bis 20.05.2012  
Sonntag, 30.09. bis 07.10.2012



Ruedi und Doris Siegenthaler



## Hotel Marqués Colonia Sant Jordi

Die einmalige Lage direkt am Meer, die elegante Ausstattung und der Top-Service zeichnen dieses Hotel aus. Die gemütlichen Standardzimmer sind mit Bad, Balkon, kleinem Kühlschrank, Fön, Mietsafe, Sat-TV und Direktwahltelefon ausgestattet. Das Hotel verfügt über ein Süßwasser-Schwimmbad, einen modernen Bar-Salon und eine Internetecke.

 ab **CHF 970.-**

Preis p.P., 1 Woche, HP im DZ, inkl. Kursprogramm und oblig. Taxen. Flüge ab Zürich, Basel und Genf. Abflüge auch ab Deutschland möglich. Exkl. Versicherung und Dossiergebühr. Gegen Aufpreis: mehrere Zimmerkategorien verfügbar und Abflüge ab Deutschland. EZ-Zuschlag Marqués ab CHF 100.-. Zuschlag im September ab CHF 275.-.

Die Seminarwochen auf Mallorca sind ausschliesslich über Universal buchbar. Es gelten die ARVB der Universal Flugreisen AG, Vaduz (siehe Hauptkatalog). Änderungen vorbehalten.

**Besonders** Am Donnerstag finden keine Seminareinheiten statt. Nutzen Sie den Tag für Ihren individuellen Ausflug.

**Leitung Doris und Ruedi Siegenthaler** Doris ist staatlich dipl. Fitnesstrainerin, Vital Coach und Autorin. Sie ist bekannt durch verschiedene Fernseh-Auftritte. Doris ist Leiterin der Internationalen Akademie für Gesundheitsförderung. Für Fragen zum Seminar steht Ihnen SIEGENTHALERVITAL unter [info@siegenthalervital.com](mailto:info@siegenthalervital.com), Tel. +41 81 771 45 43 gerne zur Verfügung.

## Vitalität und Gesundheit keine Zeit und trotzdem fit (Ferien-Seminar)

**DORIS SIEGENTHALER**  
Vitalität in Körper, Seele und Geist

Doris Siegenthaler hat in langjähriger Arbeit mit verschiedenen Fachpersonen im Bereich der Gesundheitsförderung eine umfassende Methode entwickelt, welche die Gesundheit und die Vitalität fördert. Dabei steht der Mensch im Mittelpunkt.

- **Stressmanagement** statt Burnout Syndrom
- **Gesundheit:** Kosten senken durch Prävention
- **Persönlichkeitstraining** für mehr Lebensqualität
- **Vitalität:** Rund um Fit Methode von Doris Siegenthaler

Schon tausende Teilnehmende konnte Doris Siegenthaler mit ihren Seminaren begeistern. Ihre inspirierende und mitreissende Art motiviert und bewegt das Publikum. Der Weg der kleinen Schritte. Verschiedene Interaktionen und praktische Übungen zeigen Wege auf, wie Vitalität und Gesundheit nachhaltig im Alltag und Beruf umgesetzt werden kann. Ihre fachliche Kompetenz und die langjährige Erfahrung sind gewinnbringend für jeden Zuhörer.

**Vorträge mit praktischen Tipps zu folgenden Themen** (jeweils von 10.15 – 11.00 Uhr und 18.00 – 18.45 Uhr)

- **Balance** zwischen Körper, Seele und Geist
- **Burnout – ohne Auszeit** mit kleinen Schritten zum Ziel
- **Keine Zeit und trotzdem fit** praktische Tipps in Alltag und Beruf
- **Training** für Hals-Nacken und die Rückenmuskulatur
- **Kraftverlust ohne Worte** Beckenbodentraining nicht nur ein Thema für Frauen.
- **Ernährung** Gut gefüttert, aber schlecht ernährt

**Praktisches Training – Mehr Lust als Last**

- Rundum fit nach der Methode von Doris Siegenthaler
- Nordic-Walking im Pinienwald

## Ferienenerlebnisse pur!

Bestellen Sie den Mallorca-Ferienkatalog 2012 mit Bade-, Wander-, Golf- und Radsportangeboten vom grössten Mallorca-Reiseanbieter der Schweiz.



  
*Gefühl für Ferien*

Universal Flugreisen AG  
Gewerbeweg 15 · FL-9490 Vaduz  
Telefon 0848 81 11 88 oder +423 235 07 43  
[www.universaltravel.ch](http://www.universaltravel.ch)