



just be
YOU

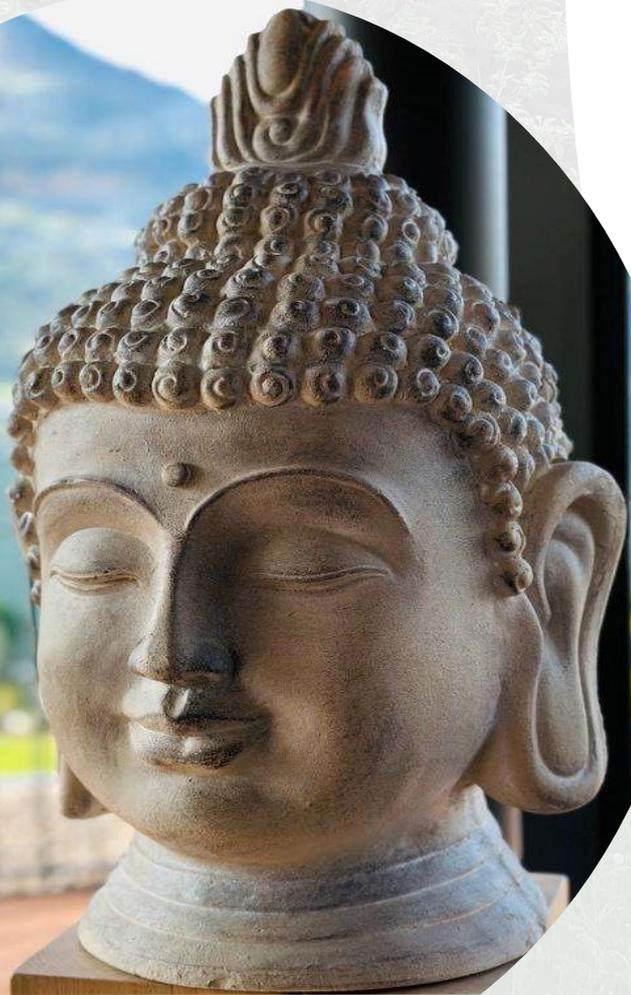
Vergisst DU auch manchmal
vor lauter Verpflichtungen &
Rollen, **DICH** in den
Mittelpunkt zu setzen?

Wenn ja, dann bist DU
genau richtig:

justbeYOU

steht für ein **positives
Lebensgefühl** und ist **DEIN
Bewegungs- &
Achtsamkeitsprogramm:**

- um **DEINE inneren Stärken**
bewusst wahrzunehmen und
auszubauen
- um **DEINEN Körper & Geist**
in Einklang zu bringen, um neue
Energie & Ausgeglichenheit zu
spüren
- um **DEIN Wohlbefinden** zu
steigern, so dass **DU DICH**
geborgen und sicher fühlst



DETAILS FÜR DEINE AUSZEIT



WANN

17. - 19.1.2025

14. - 16.3.2025

13. - 15.6.2025

19. - 21.9.2025

31.10. - 2.11.2025

28. - 30.11.2025

BEGINN

Freitag 14 Uhr

ENDE

Sonntag 12 Uhr

WAS DICH ERWARTET

ZufriedenSEIN ist ein Gefühl,
eine Lebenseinstellung.

Es ist eine **Bewegung** weg vom
«Tun» hin zum «**SEIN**».

Durch **wirkungsvolle
Bewegungsübungen & vielen
Momenten der Achtsamkeit** wirst
du an **diesem Wochenende** die
Möglichkeit haben, dich selbst neu
zu entdecken & Altes loszulassen.

Mein **Ziel** ist es, dir durch gezielte
Übungen Werkzeuge an die Hand
zu geben, welche dich auch im
Alltag begleiten & unterstützen
können.

TAGESPROGRAMM

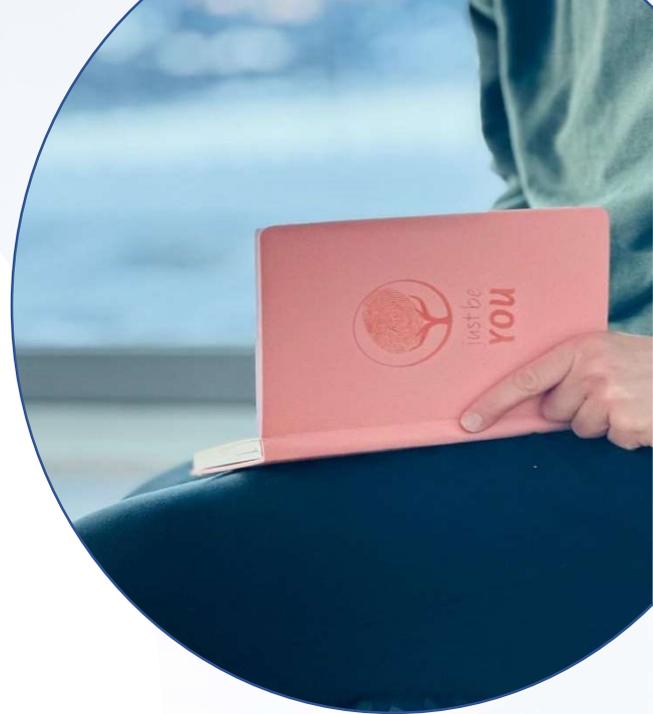
Morgens 8.30 - 9.30 YOUmove
«wake up your body & mind»

Nachmittags 11h - 12.30 YOUmove
«rebalance your body & mind»

Abends 18h - 20h Yin to Yoga Nidra

Restliche Zeit für **DICH**
zum **GENIESSEN & SEIN**

Bitte nimm sportliche & bequeme
Kleidung, sowie deine Yoga Matte mit.



UNTERKUNFT

Du logierst zwei Nächte
im **Seehotel Wilerbad** in
Sarnen.

Geniesse den
atemberaubenden Blick zu
den Bergen sowie das
Spiel des Lichts auf dem
Sarnersee.

www.wilerbad.ch



KOSTEN

Packagekosten pro Person

im Doppelzimmer Comfort
mit Seesicht: **CHF 999.-**

im Einzelzimmer Comfort
mit Seesicht: **CHF 1099.-**

ANGEBOT

Im Preis enthalten sind:

2 Übernachtungen

Reichhaltiges Frühstücksbuffet

3-Gang-Menu (Thai, Vegi, Fisch oder
Fleisch, Wasser & Tee/Kafi)

alle YOUmove Lektionen/Workshops
(ca. 10 Stunden)

Eintritt ins Wilerbad SPA auf 1300m²,
mit Barfuss- & Bachweg

Im Preis nicht enthalten sind:

An- & Abreise

Zwischenverpflegung &
alkoholische Getränke

Massagen & Körperanwendungen

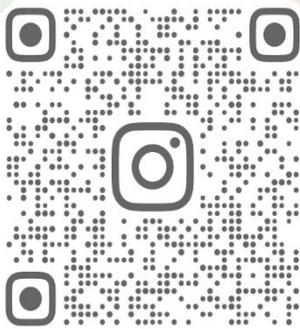




BEGEISTERUNG

Meine Passion
für Bewegung & Musik
und meine Faszination für
das Zusammenspiel von Körper
& Geist haben mich dazu
bewogen, **justbeYOU**
ins Leben zu rufen.

Ich bin Nicole .
Dipl. Berufsmasseurin
Yogainstruktorin (RYT 500)
Meditationslehrerin



JUSTBEYOU_RETIRE

GUT zu WISSEN

Bezahlung im Voraus per
Rechnung

Versicherung ist Sache der
Teilnehmenden

Bei späterer Ankunft oder
früherer Abreise werden keine
Kurskosten erstattet

BUCHUNG & INFOS

Plätze sind limitiert .
Platzzuteilung erfolgt
nach Anmeldeeingang

Nicole Spichtig
nicole@spichtig.com
www.justbeyou.ch