

# Ferien-Atemkurse Parpan 2012

**Kurs 1** 23. Juni bis 29. Juni

**Kurs 2** 29. Sept. bis 5. Oktober



## Hotel Alpina

CH-7076 Parpan (1520 m.ü.M.)

Tel.: +41 (0)81/382 01 01

Fax: +41 (0)81/382 01 00

E-Mail: [info@hotelalpinaparpan.ch](mailto:info@hotelalpinaparpan.ch)

Internet: [www.hotelalpinaparpan.ch](http://www.hotelalpinaparpan.ch)

Sonnenterrasse, Liegewiese, Sauna,  
Wandergelände

**Leitung:** Maja Wolf, Anna Lang-Wolf

**Auskunft:** Atemschule Klara Wolf, Tel. +41 (0)56/441 22 77  
Wildenrain 20, CH-5200 Brugg, Fax: 441 31 66

**Anmeldung:** möglichst bis 3. Mai, resp. 4. September

**Beginn:** Samstag, 16.00 Uhr

**Ende:** Freitag, 08.30 Uhr

**Übungszeiten:** 07.30 – 08.30 Uhr üben wir auf Stühlen,  
17.00 – 18.00 Uhr, auch Bodenübungen

**Mitbringen:** Turnkleidung – Gymnastikschuhe mit weicher Sohle – Turnmatte  
100 x 70 cm – Eine Thermosflasche damit Sie vor der Früh-  
stunde einen heissen Tee trinken können, der am Abend gratis  
abgefüllt wird.

**Einzelunterricht:** durch Anna Lang-Wolf 30/40 Min., SFR 65.–/80.–.

**Essen:** Schmackhafte, abwechslungsreiche vegetarische Vollwertkost –  
Täglich Salat-Buffer – Desserts mit Vollkorn und Honig, Früchte  
– Frühstücksbuffer, reichhaltig, mit Früchten etc..  
Auf Wunsch nur Rohkost – Auch Fleischkost möglich –  
Bitte auf dem Talon ankreuzen.

**Kosten:** SFR 265.–/Kurs, zahlbar b. Kursbeginn. Einzel. Lekt. SFR 30.–

# TALON FÜR ZIMMERRESERVATION

Ferien-Atemkurse der Atemschule Klara Wolf

Hotel Alpina  
CH-7076 Parpan  
Tel.: +41 (0)81 382 01 01  
Fax: +41 (0)81 382 01 00

(1) **23.06.** bis 29.06.2012

(2) **29.09.** bis 05.10.2012

**PARPAN**

Bitte reservieren Sie für \_\_\_\_ Personen

## Vollpension pro Person und Tag

mit Bad/Dusche/WC/TV  EZ SFR 135.–  DZ SFR 115.–

Zimmer zum Garten, ruhig, mit Morgensonne

Südzimmer, zur Strasse, mit Balkon

Garage SFR 10.–

Halbpension, minus SFR 15.–

zum Mittagessen  zur 16 Uhr Lektion

am Freitag, \_\_\_\_\_ um .....Uhr

Anderes Datum: \_\_\_\_\_ um \_\_\_\_\_ Uhr

Am Tage der Abreise das Zimmer bis 10 Uhr räumen.

## Ankunft:

## Abreise:

## Essen:

vegetarische Kost  nur Rohkost  Fleischkost  
plus SFR 7/Tag

Name:

Anschrift:

Tel.:

Datum:

Unterschrift:

## Hinweise zur Anmeldung:

### Postkarte an:

Atemschule Klara Wolf,  
Wildenrain 20, CH-5200 Brugg  
Die Zimmerbestätigung gilt als Kursbestätigung.

### Zimmerreservation ausgefüllt an:

Hotel Alpina  
(möglichst bis 03. Mai, resp. bis 4.Sept.)  
Die Zimmerbestätigung gilt als Kursbestätigung.

**Anfahrt:** Autobahnausfahrt Chur-Süd, Richtung Lenzerheide.  
Bahn bis Chur, mit dem Postauto Richtung Lenzerheide –  
Haltestelle: Parpan "Obertor".

