



# NIA WEEKEND

*... just for you!*

vom 27. - 29. September 2024

**Fühl dich Willkommen!**

**Wähle für dich ein paar herrliche Tage. Die Zeit ist jetzt. Von Herzen gerne stellen wir dir ein Wohlfühlprogramm zusammen, welches du dir und deinem Körper gönnen kannst. Bewege dich und lass dich bewegen mit Nia, getanzte Lebensfreude!**

Die sorgfältig zusammengesetzte und ausgedehnte Nia-Einheiten werden dich inspirieren, in Schwung bringen und deine Einzigartigkeit leuchten lassen. Der vielfältige Mix von Vitamin D-dynamik bis Vitamin S-schönheit wirken garantiert! Du erlaubst dir, einzutauchen in deiner Stille und ins gemütliche Zusammensein, und du hast Gelegenheit, das draussen sein in der Natur zu geniessen.

Das Seminarhotel Stelserhof liegt an einer reizvollen Aussichts- und Sonnenlage auf 1280m über Meer mit einladendem Blick auf die nordbündnerischen Bergspitzen. Die Räumlichkeiten als Mittelpunkt unseres Wochenendes sind schön und luftig und strahlen eine warme Atmosphäre aus. Die Gastgeber Carmen & Rudolf Florian und ihr Team werden uns empfangen und mit feinen vegetarischen Mahlzeiten verwöhnen.

**NIA WEEKEND ... just for you!**

Herzlichst, Eveline und Anne-Marie



Anne-Marie Goes Gschwend  
079 763 11 26  
miekiegoes@bluewin.ch

Eveline Cornacchia  
076 569 03 08  
eveline@niaeveline.ch  
www.niaeveline.ch

## dein Wohlfühlprogramm

### Freitag, 27. September 2024

ab 15.30 individuelle Anreise  
16.00 - 17.00 Herzlich Willkommen  
17.00 - 18.30 Stepping in mit Nia  
19.00 gemeinsames Nachtessen  
Ausklang

### Sonntag, 29. September 2024

08.00 - 09.30 Nia special  
10.00 Check-out  
10.00 - 12.00 gemeinsamer Brunch  
12.00 Stepping out

### Samstag, 28. September 2024

08.30 - 10.00 Nia special  
10.00 - 12.00 gemeinsamer Brunch  
12.00 - 16.30 Zeit für Dich/Wanderung  
15.30 - 16.00 frischer Saft & Kuchen  
16.30 - 18.00 Nia special  
19.00 gemeinsames Nachtessen  
Ausklang

## Kosten / Anmeldefrist

### Nia-Wohlfühlpaket

CHF 250 Frühbucher Anmeldung bis 31.03.2024  
CHF 275 Regulär Anmeldung bis 17.08.2024  
CHF 295 für Kurzentschlossene

**Sichere dir dein Nia-Glück bis spätestens Samstag, 17. August 2024.** Anmeldungen danach nehmen wir natürlich weiterhin entgegen, sofern es noch Platz hat.

Die verbindliche Anmeldung erfolgt mit Überweisung der Gebühr an uns. Dein Betrag ist zahlbar

- per TWINT an Eveline Cornacchia unter 076 569 03 08 oder
- per Banküberweisung an Eveline Cornacchia - Bank-Angaben auf Anfrage

### Auswahl an Zimmer

#### pro Person und pro Nacht, inkl. 3/4 Pension

Einzel-Zimmer mit Dusche/WC	CHF 177.00
Doppel-Zimmer mit Dusche/WC	CHF 157.00
Einzel-Zimmer mit Lavabo	CHF 154.00
Doppel-Zimmer mit Lavabo	CHF 134.00

In der 3/4-Pension enthalten: Reichhaltiger Brunch / Kuchen und frischer Saft / Obst und Kräutertee / vegetarisches 3-Gang Menü.

**WICHTIG: ->> Die Zimmer und das Essen sind direkt beim Stelserhof zu buchen. Bitte fülle dazu das Formular auf diesem Link aus: <https://stelserhof.ch/zimmerreservation/>**

Bitte teile bei der Zimmer-Reservation mit, ob Du neben dem vegetarischen Essen eine Spezialernährung wünschst: vegan, gluten- oder laktosefrei (pro Tag/Person für CHF 3.50 Aufpreis. Anzumelden gerne bis spätestens 2 Wochen vor Anreise). Alle Preise inkl. MwSt, excl. Kurtaxen (CHF 3.00 pro Nacht/Person).

Den Zimmerbezug am Anreisetag ist ab 15.30h garantiert. Reist du gerne früher an, so kannst du dein Gepäck bereits im Gepäckraum deponieren. Check-Out am Abreisetag ist bis 10.00 Uhr, späteres Check-out ist je nach Buchungsstand möglich.

## **Reservation**

Diese ist für das Nia-Wohlfühlpaket verbindlich und sichert dir deinen Platz. Das Wochenende wird definitiv durchgeführt (Stand anfangs März 2024).

## **Stornierungskosten Nia-Wohlfühlpaket (bei Durchführung des Nia-Weekends)**

Bei Absage der TeilnehmerIn nach dem 17.08.2024 fallen folgende Gebühren an:

- Bis 20 Tage vor Anreise (18.08. - 07.09.2024) fallen 50 % der gebuchten Leistungen an
- Ab dem 08.09.2024 fallen 100 % der gebuchten Leistungen an.

## **Annulation Zimmerbuchung**

Die Reservation beim Stelserhof ist verbindlich und es gelten die Konditionen des Hotels. Bei einer Annulation fallen folgende Gebühren an (Details siehe AGB unter <https://stelserhof.ch/agb/>):

- Ab 10 - 6 Tage vor Anreise 50 % der der gebuchten Leistung
- Ab 5 Tage bis Start vor Anreise 100 % der der gebuchten Leistung

Selbstverständlich kann eine Ersatzperson gestellt werden.

Falls das Weekend vorzeitig verlassen wird, besteht kein Rückerstattungsrecht.

## **Absage des Weekends durch die Kursleitung:**

Wird die Durchführung des Kurses infolge einer Erkrankung oder eines Unfalls der Kursleitung, höherer Gewalt, Wetter- und Naturverhältnissen, behördlichen Massnahmen, Streik oder Sicherheitsrisiken gefährdet oder verunmöglicht, kann die Kursleitung den Kurs absagen oder vorzeitig abbrechen. Der bezahlte Preis wird abzüglich der von der Kursleitung bereits gemachten Aufwendungen zurückerstattet.

## **Teilnahme / Versicherung**

Keine Zurückerstattung bei Nichterscheinen.

Sämtliche Versicherungen (Unfall, Haftpflicht, Reise) sind Sache der Teilnehmer. Wir empfehlen eine Annulationskostenversicherung (siehe auch AGBs auf homepage <https://stelserhof.ch/agb/>).

## Für wen ist dieses Nia Weekend geeignet?

Für alle, die Freude an Bewegung und einladender Musik haben, neugierig sind und sich munter fühlen. Alter, Fitnesslevel etc. spielen keine Rolle. Die Bewegungen können individuell angepasst werden. Finde die eigene Form und Freiheit in deinem persönlichen Tanz.

## Anreise

Nach Stels führt eine schmale Bergstraße (mit Ausweichstellen), kostenlose Parkplätze hat es vor Ort. Der Stelserhof ist auch sehr gut ab Schiers mit dem Postauto erreichbar.

Details zur Anreise siehe hier <https://stelserhof.ch/kontakt/>

## Mitzunehmen

Deine Neugier - und Freude an der Bewegung! Nia wird barfuss getanzt, oder sonst sind Stoppersocken ganz praktisch. Zum Anziehen eignen sich Wohlfühlkleider wie Leggings, bequeme Hosen, T-Shirt oder Top, zusätzlich ein Pullover oder Jäckchen für die ruhigen Momente am Boden.

Matten, Kissen und Decken hat es bei Bedarf vor Ort.

## Zwischenzeit

Kreiere deine eigene Wohlfühloase. Zusammen oder für dich ganz persönlich. Der Samstag-Nachmittag steht Dir zur freien Verfügung, um die Umgebung zu erkunden, gemütlich im Garten zu verbringen, zu lesen etc. Zur Auswahl steht auch eine gemeinsame hügeligsanfte Wanderung.

### Anne-Marie Goes Gschwend

Meine Nia Praxis ist für mich Lebenselixier und eine echte Bereicherung für meine Persönlichkeit und Lebenseinstellung. Sehr gerne gebe ich die Nia Technique, die Freude an der Bewegung und die wunderbare Energie von Nia weiter in meinen Stunden, an Teamteachings und Spezialanlässe wie dieses Wochenende.

Ich bin certified Nia Brownbelt und Moving to Heal Teacher, und absolvierte diverse zusätzliche Trainings.



### Eveline Cornacchia

Seit vielen Jahren ist Nia tanzen meine Leidenschaft, seit 2018 unterrichte ich selber und liebe es, die Freude an der Bewegung weiterzugeben. Ich organisiere gerne Special-Events wie "Nia & Meditation", eine "Notte Italiana" und nehme an Teamteaching-Events teil. Nia gibt mir Energie, innere Balance und ein gutes Körpergefühl.

Ich bin certified Nia Brownbelt Teacher mit Trainings in 5 stages, Freedance, Moving to heal und 52 moves.

*Wir freuen uns auf Dich!*



# NIA WEEKEND

*... just for you!*

vom 27. - 29. September 2024

## ANMELDUNG

- Hiermit melde ich mich verbindlich für das Nia-Wohlfühlpaket an und akzeptiere die genannten Rücktrittsbedingungen.
- Die Zimmer-Reservation übernehme ich selber direkt beim Stelserhof.

Name / Vorname

Geburtsdatum

---

Adresse

---

Tel. mobile

---

E-Mail

---

Bemerkungen oder allfällige Einschränkungen/Krankheiten

---

Datum / Unterschrift

---

**WICHTIG: Bitte übergib dieses Anmelde-Formular an Anne-Marie Goes Gschwend oder Eveline Cornacchia, persönlich oder per e-mail. Herzlichen Dank.**