



# Mal- und Vitalwoche in Pontresina/Engadin

## Malen, Kunst, Bewegung, Entspannung

**Sa, 26. September – 3. Oktober 2009**

Eine Verwöhnwoche für Körper, Geist und Seele – erleben Sie die einzigartige Naturkulisse des Engadins mit allen Sinnen und entdecken Sie Ihre eigene Kreativität!

Die international bekannte Kunstschafterin, Sylvia Bühler zeigt Ihnen während 35 Lektionen den Weg zu Ihrem ganz persönlichen Stil. Acryl-Malerei in verschiedenen Techniken, Portfolio-Erarbeitung für optimale Ausstellungsvorbereitungen und Vernissagen wie, Werbung, Beschriftung u.s.w.

Bewegung und Entspannung in der frischen Alpenluft in der bezaubernden Bergarena! Halten Sie Ihren Körper vital und gesund mit NordicWalking, 5-Tibeter, Kneippen und Ernährungstipps mit der dipl. Fitnessfachfrau Christina Guidon.

Das Sporthotel Pontresina verwöhnt Sie mit attraktiven Hotelleistungen, einem tollen Wellnessangebot und vielen kulinarischen Gaumenfreuden!

### Programm

Apéro/Infoabend, 35 Lektionen Malkurs mit Vernissage/Ausstellung am Freitagabend, NordicWalking inkl. Stockmiete, 5 Tibeter, Kneippen, Ernährungsinfo, Tageswanderung, Grillplausch, Degustation im Weinkeller, Frühstück auf der Alp, Hüttenabend mit Fackelwanderung, Gourmet-Dinner

### Kosten/Anmeldung

Kosten pro Person Fr. 1'800.- im DZ/HP (Fr. 1'870.- im EZ) im Sporthotel Pontresina, [www.sporthotel.ch](http://www.sporthotel.ch) inkl. alle Leistungen gemäss Programm, Lunchpaket für Tageswanderung, alle Hotelleistungen

Anmeldung bis 19. Sept. 2009 an: [info@alpinespirit.ch](mailto:info@alpinespirit.ch) oder Tel. 079/445 54 04

---

alpine**Spirit**.ch - Via Maistra 19, 7502 Bever  
[www.alpinespirit.ch](http://www.alpinespirit.ch) - [info@alpinespirit.ch](mailto:info@alpinespirit.ch) - mobile +41 (0)79 445 54 04