

RISCHLI
Sörenberg

Kulinarik. Wellness. Seminar

Ein Tag zum Auftanken

du FÜR dich
IM RISCHLI

Termine: 24. Juli 2026 · 18. September 2026

Programm

09:00 - 15:00 Uhr

09:00	Ankunft
09:05 - 09:25	INKOBE - Begrüssung
09:30 - 10:30	Frühstück
10:35 - 11:35	Block Stress
11:35 - 11:45	Pause
11:45 - 12:30	Nordic Walking Einführung
12:35 - 13:30	Nordic Walking Runde
13:35 - 13:55	INKOBE / Meditation / Feedback
14:00 - 15:00	Apéro & Verabschiedung

Bewegen. Durchatmen. Geniessen.

INKOBE · Stress-Management · Nordic Walking · Frühstück · Apéro



Was dich erwartet

Ein kompakter Time-out-Tag mit Bewegung, Ernährung und Motivation.

Inklusive

- Vital-Genuss-Frühstück
- Einführung Nordic Walking nach ALFA Technik*
- Schnupperkurs INKÖBE*
- Life-Hacks: Ernährung, Bewegung, Motivation
- Handout / Zusammenfassung
- Goodie-Bag
- Abschluss-Apéro

Preis pro Person

CHF 195.00

bei mind. 5 Teilnehmern

Interesse? Hier buchen:

info@hotel-rischli.ch
esther.leu@du-fuer-dich.net

* Nach den Kriterien von esa – Erwachsenensport Schweiz. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.