

WOCHENPROGRAMM

Grand Hotel
Villa Castagnola

IN ZUSAMMENARBEIT MIT



KINDER AB 4 JAHREN

MONTAG

09:00-12:00
KREATIVES LABOR

09:30-10:20
THE ENERGY BOOST
CHF 20.- P.P.

12:00-13:30
GREEN LUNCH
CHF 25.- P.P.

13:30-16:00
SPAZIERGANG IN DER NATUR

16:00-17:00
STORYTELLING
MIT GREEN SNACK

DIENSTAG

09:00-12:00
TENNIS

09:30-10:20
PILATES IM PARK
CHF 20.- P.P.

12:00-13:30
GREEN LUNCH
CHF 25.- P.P.

13:30-16:00
KREATIVES LABOR

16:00-17:00
STORYTELLING
MIT GREEN SNACK

MITTWOCH

09:00-12:00
SPAZIERGANG IN DER NATUR

CHAT & HIKE
CHF 35.-/H.

12:00-13:30
GREEN LUNCH
CHF 25.- P.P.

13:30-16:00
KOCHKURS

16:00-17:00
STORYTELLING
MIT GREEN SNACK

DONNERSTAG

09:00-12:00
DAS ELEMENT WASSER MIT
SCHWIMMUNTERRICHT
ENTDECKEN

09:30-10:20
BALANCE FLOW IM PARK
CHF 20.- P.P.

12:00-13:30
GREEN LUNCH
CHF 25.- P.P.

13:30-16:00
FOTOGRAFIE

16:00-17:00
STORYTELLING
MIT GREEN SNACK

FREITAG

09:00-12:00
ÖKOLOGISCHE AKTIVITÄT

09:30-10:20
YOGA IM PARK
CHF 20.- P.P.

12:00-13:30
GREEN LUNCH
CHF 25.- P.P.

13:30-16:00
BUBBLEMAKER
UNTER WASSER BLASEN MACHEN

16:00-17:00
STORYTELLING
MIT GREEN SNACK

SAMSTAG

09:00-12:00
YOGA KINDER & ELTERN
CHF 20.- P.P.

12:00-13:30
GREEN LUNCH
CHF 25.- P.P.

13:30-16:00
SPIEL ZUM ITALIENISCH LERNEN

16:00-17:00
STORYTELLING
MIT GREEN SNACK

18:00-19:00
COCKTAIL-FAMILIEN-KURS
CHF 30.- FÜR FAMILIE

SONNTAG

09:00-12:00
LASS UNS ZUSAMMENSPIELEN
IM SPIELZIMMER

09:30-15:30
WELLNESS PARCOURS
CHF 75.- P.P.

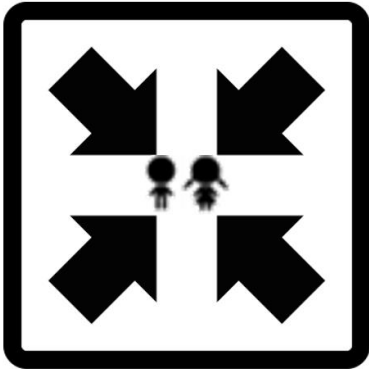
12:00-13:30
GREEN LUNCH
CHF 25.- P.P.

13:30-16:00
SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

16:00-17:00
STORYTELLING
MIT GREEN SNACK

KOSTENLOSE AKTIVITÄTEN FÜR KINDER:

TREFFPUNKT:
JEDEN MORGEN UM 09:00 UHR
IM SPIELZIMMER



ERÖFFNUNG DES SPIELZIMMERS:
TÄGLICH GEÖFFNET
VON 09:00 UHR BIS 19:00 UHR

GREEN LUNCH
MITTAGESSEN FÜR KINDER IN
GESELLSCHAFT
FÜR CHF 25.- PRO KIND
(EXKLUSIVE GETRÄNKE)

KREATIVES LABOR
SPAZIERGANG IN DER NATUR

STORYTELLING

TENNIS

KOCHKURS

DAS ELEMENT WASSER MIT
SCHWIMMUNTERRICHT
ENTDECKEN

FOTOGRAFIE

ÖKOLOGISCHE AKTIVITÄT

BUBBLE MAKING
UNTER WASSER BLASEN MACHEN

YOGA KINDER & ELTERN

SPIEL ZUM ITALIENISCH LERNEN

SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

BEZAHLTE AKTIVITÄTEN FÜR ELTERN MIT RESERVIERUNG:

THE ENERGY BOOST

FUNKTIONELLES TRAINING, DESSEN
GRUNDPRINZIPIEN DIE ENTWICKLUNG
DER AUSDAUER UND DES TOTALEN
WOHLBEFINDENS SIND. ENTDECKEN SIE
DAS VERGNÜGEN IM FREIEN ZU SEIN, IM
SCHATTEN MAJESTÄTISCHER BÄUME, DIE
UNS SAUERSTOFF GEBEN UND ES UNS
ERMÖGLICHEN, MEHR KALORIEN ZU
VERBRENNEN, WODURCH DER KÖRPER
REAKTIV, STRAFF UND IN GUTER FORM
IST... EINE ECHTE DOSIS ENERGIE!

CHAT & HIKE

UM EINE SPRACHE ZU ERLERNEN ODER
SEINE KENNTNISSE ZU VERBESSERN, SIND
NEUGIERDE UND DER WUNSCH, NEUES ZU
ENTDECKEN, DIE GRUNDLAGE DES
ERFOLGS. BEI UNSEREN "CHAT & HIKE"-
AUSFLÜGEN NEHMEN WIR SIE NICHT NUR
MIT AUF EINE ENTDECKUNGSREISE DURCH
UNSER WUNDERBARES GEBIET, SONDERN
GEBEN IHNEN AUCH DIE MÖGLICHKEIT, IN
BEGLEITUNG UNSERER GREEN GUIDES
EINE FREMDSPRACHE ZU ERLERNEN ODER
ZU PERFEKTIONIEREN.
(IT-FR-DE-EN)

PILATES ODER YOGA IM PARK

EINE 50-MINÜTIGE PILATES/YOGA-
STUNDE, EINE PAUSE VOLLER
WOHLBEFINDEN, UMGEBEN VON GRÜNEN
PFLANZEN. DIE NATUR VERSTÄRKT DIE
WOHLTUENDE WIRKUNG VON
KÖRPERLICHER BEWEGUNG, VERBESSERT
DIE KÖRPERZUSAMMENSETZUNG UND
STIMULIERT EINE GUTE STIMMUNG.

BALANCE FLOW IM PARK

EINE METHODE, DIE WOHLBEFINDEN UND
HARMONIE ZWISCHEN KÖRPER UND GEIST
ENTWICKELT, INDEM DER KÖRPER AUF
SANFTE UND NATÜRLICHE WEISE GEFORMT
WIRD. EINE KOMBINATION AUS PILATES-
ÜBUNGEN, YOGA UND
HALTUNGSGYMNASTIK. DIE NATUR
VERSTÄRKT DIE WOHLTUENDE WIRKUNG
VON KÖRPERLICHER BEWEGUNG,
VERBESSERT DIE
KÖRPERZUSAMMENSETZUNG UND
STIMULIERT EINE GUTE STIMMUNG.

WELLNESS PARCOURS "IL SENTIERO DI GANDRIA"

DIE NATUR IST VOLLER UNGLAUBLICHER
ORTE, DIE UNS HERRLICHE AUSSICHTEN
BIETEN UND EINE QUELLE GROSSEN
WOHLBEFINDENS UND GROSSER ENERGIE
SIND. WIR WERDEN GEMEINSAM
SPAZIEREN GEHEN, WOBEI SICH EIN
REGENERIERENDER SPAZIERGANG MIT
ATEMÜBUNGEN UND PILATES
ABWECHSELT. EIN WEG, DER UNS
UNGLAUBLICHE LANDSCHAFTEN BIETET:
BERGE, SEE, WÄLDER...
WIR WERDEN NACH LUGANO
ZURÜCKKEHREN UND MIT EINEM
KÖSTLICHEN "WELLNESS"-PICKNICK IM
CIANI-PARK ENDEN.

COCKTAIL FAMILY COURSE

AKTIVITÄT FÜR JUNG UND ALT.
UNSER BAR CHEF GIBT IHNEN GERNE
EINIGE TIPPS, WIE SIE WIRKLICH
KÖSTLICHE COCKTAILS ZUBEREITEN
KÖNNEN.