

# Atmen & Loslassen

***Kraft der Ruhe - Entspannung für Körper und Geist***

**29. Okt bis 1. Nov 2026 – Ort: Hotel Serpiano / Tessin**



*Wie ein sanfter Wind, der den Tag streichelt, entfaltet  
Entspannung ihre Kraft. Sie lässt die Seele aufatmen, den  
Geist tanzen und den Körper zur Ruhe finden.*

**Sei im Rhythmus der fallenden Blätter und  
lasse die Seele baumeln.**



- Übungen in Achtsamkeit, Meditation und Hypnose mit Michael Enz
- individuelle Massage / Behandlung bei Ruth Weber / Michael Enz

Hotel Serpiano im Tessin



- Spa & Wellness mit Hallenbad, Whirlpool, Fitnessraum, Sauna, Dampfbad

Übernachtung im Einzel- oder Doppelzimmer



## **29. Okt. bis 1. Nov. 2026 – Ort: Hotel Serpiano / Tessin**

### **Was Dich erwartet:**

- Übungen in Achtsamkeit, Meditation und Hypnose
- 2x 45min individuelle Massagen / Behandlungen
- Möglichkeit für:
  - Spa & Wellness mit Hallenbad, Whirlpool, Fitnessraum, Sauna, Dampfbad
  - Spaziergänge abseits des Verkehrs
  - Luftseilbahn: Serpiano – Lago di Lugano
- 4 Verwöhntage
- 3x Übernachtung im Einzel- oder Doppelzimmer
- 3x Geniesser Halb- oder Vollpension
- individuelle An- und Abreise

### **Wochenendkosten inkl. Übernachtung Halb- oder Vollpension**

**CHF 790.– pro Person im Doppelzimmer mit Halbpension**

**CHF 840.– pro Person im Einzelzimmer mit Halbpension**

**CHF 850.– pro Person im Doppelzimmer mit Vollpension**

**CHF 920.– pro Person im Einzelzimmer mit Vollpension**

**Anmeldeschluss: Freitag, 31. Juli 2026**

### **Anmeldung bei**

**Gesundheitspraxis Cerasus   Praxis für Körpertherapie**

**Ruth Weber   Michael Enz**

**cerasus@bluewin.ch   info@praxis-koerper-therapie.ch**

**WhatsApp 079 372 85 66   WhatsApp 079 828 78 09**



Praxis für  
**Körpertherapie**

**Michael Enz**

Berufsmasseur | DORN-Therapeut | OMNI Hypnosetherapeut  
Achtsamkeits- & Meditationscoach

info@praxis-koerper-therapie.ch | 079 828 78 09

[www.praxis-koerper-therapie.ch](http://www.praxis-koerper-therapie.ch)



GESUNDHEITSPRAXIS  
**CERASUS**

**Ruth Weber**

Dipl. Berufsmasseurin | Klassische Massage  
Fussreflexzonen Thp | Manuelle Lymphdrainage MLD / KPE

cerasus@bluewin.ch | 079 372 85 66

[www.praxis-cerasus.ch](http://www.praxis-cerasus.ch)