

# 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.**



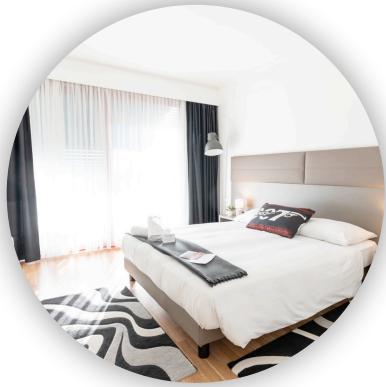
- Übungen in Achtsamkeit, Meditation und Hypnose mit Michael Enz
- individuelle Massage / Behandlung bei Ruth Weber / Michael Enz



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](mailto:cerasus@bluewin.ch) [info@praxis-koerper-therapie.ch](mailto:info@praxis-koerper-therapie.ch)

WhatsApp 079 372 85 66 WhatsApp 079 828 78 09



**Michael Enz**

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

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

**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**