

Global Wellness Day



DO IT YOURSELF!

GLOBAL
WELLNESS
DAY



Eine Stunde gehen
oder laufen



Mehr Wasser trinken



Keine Einweg-Plastik-
flaschen verwenden



Bioprodukte aus der
Region einkaufen



Eine gute Tat
vollbringen



Mit der Familie oder
Freunden essen



Nicht zu spät
ins Bett gehen

Machen Sie mit beim diesjährigen Global Wellness Day am **Samstag, 8. Juni 2019**, im Dolder Grand. Wohlbefinden soll für alle möglich sein – widmen Sie diesen Tag daher sich selbst.

An diesem Tag dreht sich alles um Bewegungsfreude, Entspannung sowie genussvolles, gesundes Essen und Trinken. **In der Gallery im Dolder Grand** finden verschiedene Aktivitäten zum Mitmachen statt. Die Teilnahme ist für alle Besucher **kostenlos**.

Programm

9.00 bis 10.00 Uhr	108 Sonnengrüsse mit Birgit Stoll
10.30 bis 11.30 Uhr	Running/Walking mit Olivier Marty
12.00 bis 13.00 Uhr	Boot Camp mit Claudia Strässle
9.00 bis 13.00 Uhr	CardioScan-Ruhe-EKG

Für die Teilnahme am Global Wellness Day ist keine Voranmeldung nötig. Alle angebotenen Kurse finden bei jeder Witterung statt. Bitte bringen Sie entsprechende Kleidung und Trainingsschuhe für die Kurse mit und für die Yogastunde eine eigene Yogamatte.