



# Meditation & ZUMBA® FITNESS WEEKEND

IN «HOUSE SHAMATA»  
5.-8. April 2012 (Ostern)

Erlebe ein aktives Entspannungs-Wochenende mit Meditation und Zumba® Fitness in «House Shamata»! Zusammen mit den Zumba® Fitness Instruktoren Navanita & Khadro wirst Du zwei Meditationen und zwei Zumba® Fitness Lektionen pro Tag an einem wunderschönen Ort im Berner Oberland erleben! Das ganze «House Shamata» und seine Räumlichkeiten (plus Balkone) sind rauchfrei.

**Anreise: 5.4.2012, 18.00 Uhr** (Nachtessen um 18.30 Uhr)

**Schluss: 8.4.2012, 18.00 Uhr**

**Preis: CHF 595.-** (inkl. Übernachtungen, vegetarische Mahlzeiten, 2 Meditationen und 2 Zumba® Fitness Lektionen pro Tag)

Mitnehmen: Genügend Trainingskleider für Zumba® Fitness und Zumba® Toning und bequeme Kleidung für die Meditationen. Falls Du die herrliche Landschaft um «House Shamata» erkunden möchtest empfehlen wir Dir gutes Schuhwerk mit zu nehmen.



## House Shamata

Retreat- & Guesthouse, B'n'B  
Ferien- & Seminarhaus

Navanita & Khadro Sgambato  
Eggen 340  
CH-3674 Bleiken b/O

Navanita +41 79 574 48 50  
Khadro +41 79 916 75 30  
Buchungen +41 31 772 03 50

info@house-shamata.ch  
[www.house-shamata.ch](http://www.house-shamata.ch)

HOUSE  
SHAMATA