



Hyvinvointimatka Sveitsiin 8.-13.8.2017

Ryhmän koko: 20 henkeä

1. päivä, tiistai 8.8.2017

Kello 06:30 kokoontuminen Helsinki-Vantaan lentokentälle ja lähtöselvitys. Finnairin lento AY857 lähtee Helsingistä kello 07:55 ja saapuu Zürichiin kello 09:40 paikallista aikaa (-1 tunti), missä suomalainen opas on vastassa.

Bussikuljetus, jonka aikana opas kertoo yleistä Sveitsistä ja Luzernin kantonista. Saapuminen Engelbergiin ja hotelliin majoittuminen, jonka jälkeen kävelylenkki laaksossa Tuomaksen kanssa. Tutustumme hieman kylään ja laaksoon yleisesti sekä haukkaamme aimo annoksen alppi-ilmaa tulevia päiviä varten.

Hotellissa sveitsiläinen apéro, jonka aikana Tuomas ja Christer kertovat tulevien päivien monipuolisesta ja mielenkiintoisesta ohjelmasta.

Illallinen ja yöpyminen Hotel Garni Hostattissa Engelbergissä.

2. päivä, keskiviikko 9.8.2017

Aamiaisen jälkeen hissi Ristikselle, mistä vaellus Brunnin kautta Schwandiin. Nousemme ensin hissillä 1600 metriin, josta kävelemme 200 metriä ylöspäin Brunnille: Täältä avautuvat huikeat maisemat Titliksen puolelle sekä koko laaksoon.

Nautimme lounaan viehättävässä Gasthausissa. Lounaan jälkeen vaellus, jonka aikana voimme kuvata ja ihailla upeita maisemia laaksoon.

Aikaa virkistäytyä hotellilla. Christerin luento Engelberg Trail Hotellissa: Rasvakammosta rasvatietoisuuteen, elämää rasvavalistuksen maailmassa ja rasvatutkimuksen historia.

Vapaa ilta ja mahdollisuus nauttia illallinen yhdessä Engelbergin monista viihtyisistä ravintoloista.

Yöpyminen Hotel Garni Hostattissa Engelbergissä.



3. päivä, torstai 10.8.2017

Aamiaisen jälkeen osallistumme Tuomaksen kanssa lihaskuntotreeniin. Herätämme kehomme kevyellä harjoituksella metsässä, josta nousemme vajaat 300 metriä ylös Gerschnialpille Titliksen juurelle. Treenin jälkeen nautimme lounaan perheravintolassa vuorten keskellä.

Lounaan jälkeen vaellus Untertrübseen kautta takaisin laaksoon.

Iltapäivällä vierailimme Engelbergin kuuluisan luostarin juustolassa, jossa kuulemme juuston valmistuksesta, alppivuoden traditioista ja nautimme herkullisia maistiaisia.

Aikaa virkistäytyä hotellilla. Christerin luento Engelberg Trail Hotellissa: Terveellisten rasvojen biokemia, rento käytännönläheinen kurkistus rasvojen toimintaan elimistössämme.

Illalla uimista ja rentoutumista läheisessä kylpylässä Tuomaksen kanssa.

Yöpyminen Hotel Garni Hostattissa Engelbergissä.

4. päivä, perjantai 11.8.2017

Aamiaisen jälkeen Tuomaksen kanssa vaellus Fürenalpille. Bussi kuljettaa meidät ensin laakson päähän, josta aloitamme nousun 1800 metrin korkeuteen perinteistä perheravintolaa kohti.

Täältä saat takuuvarmasti hienoja kuvia!

Keittolounas, jonka jälkeen palaamme hissillä alas laaksoon.

Vapaa iltapäivä, jonka aikana on mahdollisuus tutustua seudun nähtävyyksiin tai rentoutua viehättävän vuoristokaupungin kesäisissä tunnelmissa.

Illallinen ulkona tulen äärellä Tuomaksen ja Christerin kanssa. Nautimme paikallisia herkkuja ja oman kylän tuotteita.

Yöpyminen Hotel Garni Hostattissa Engelbergissä.

5. päivä, lauantai 12.8.2017

Aamiaisen jälkeen vapaata aikaa. Iltapäivällä Christerin luento Engelberg Trail Hotellissa: Rasvaa itsesi oikein! Opimme valitsemaan rasvalähteen viisaasti.

Aikaa virkistäytyä hotellilla ja yhteinen fondue-illallinen.

Yöpyminen Hotel Garni Hostattissa Engelbergissä.

6. päivä, sunnuntai 13.8.2017

Aamiaisen jälkeen kevyt vaellus tai hölkkä sekä panorama-jooga Tuomaksen kanssa.

Yhteinen apéro ja lounas, jonka aikana voimme kerrata viikon aikana koettua.

Bussikuljetus Zürichin lentokentälle ja lähtöselvitys Finnairin lennolle AY864, joka lähtee Zürichistä klo 19.10.

Matkalla mukana:



Christer Sundqvist

Turpaduunari-ammattinimikettä käyttävä filosofian tohtori Christer Sundqvist on monessa liemessä keitetty rasva-asiantuntija.

Aidoimmillaan turpaduunari on toteuttaessaan terveysviestintää huumorin pilke silmäkulmassa. Tehokeinoina ovat laaja tietopohja, iskulauseet, runous ja tarvittaessa stand-up komiikka.



Olen Tuomas Hietala,

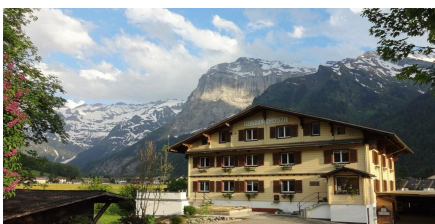
Lapinmies Alpeilla vain yhdestä syystä: Rakastan luontoa ja sen keskellä elämistä. Kun tulet luokseni, haluan että voit ottaa rennosti, olla aktiivinen päivittäin ja että ajankulku unohtuu. Elän liikkeestä ja haluan antaa sinulle palan tästä kaikesta.

Matkasi aikana näytän sinulle laakson parhaat puolet ja annan sinulle mahdollisuuden nauttia luonnosta ja huikeista maisemista. Liikomme monipuolisesti terveyttä edistävällä tavalla tuloillan ja neljän aktiivisen aamupäivän aikana. Jätän sinulle aikaa tutustua alueeseen myös omatoimisesti, koska laaksossa on paljon nähtävää luostarista juustolaan. Tervetuloa Enkelivuorelle, ystävä!

Tämä aktiivisen ihmisen laakso tarjoaa monia mahdollisuuksia.

Sydämellisesti, Tuomas

talesofthetrainer.com



Hotel Garni Hostatt
Schweizerhausstrasse 22
6390 Engelberg
www.hostatt.ch

Matkan hinta:

1925,- € /henkilö, majoitus kahden hengen huoneessa

1865,- € /henkilö, majoitus neljän hengen huoneessa

Voit tiedustella yöpymismahdollisuuksia myös muun kokoisissa huoneissa.

Matkan hinta sisältää:

- Finnairin lennot Helsinki – Zürich – Helsinki, economy luokka
- kaikki lentokenttä-, turvallisuus- ja matkustajaverot
- bussikuljetukset lentokentältä Engelbergiin ja takaisin
- suomalaisen oppaan palvelut saapumispäivänä
- suomalaisen terveystoimittajan luennot Sveitsissä
- suomalaisen kuntovalmentajan palvelut ohjelman mukaan Engelbergissä
- 5 yöpymistä ohjelmassa mainitussa siistissä garnihotellissa
- kaikki ohjelmassa mainitut retket, paikallisopastukset, vierailut sisäänpääsymaksuihin sekä ruokailut

Lisähintaan:

- ruokajuomat
- matkavakuutus, jonka voit tilata meiltä

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 09.06.2017 mennessä puh. +41 31 754 19 19/info@fins-tours.ch -
palvelemme suomeksi!

Vastuullinen matkanjärjestäjä:

Matkatoimisto fins-tours sa

Bodenacher 1 L, 3047 Bremgarten b. Bern, Sveitsi

info@fins-tours.ch, www.fins-tours.ch

Puhelin: +41 31 754 19 19