

## FERIENZEIT ERLEBEN mit Pilates und Entspannung



In den Sommerferien organisierte der Unterland Tourismus unter dem Motto "ICH BEWEGE MICH" Pilates und Entspannung für alle in der Grossabünt in Gamprin.

Die Pilatesstunden fanden bei jeder Witterung am 17. Juli, 24. Juli und 31. Juli statt und waren kostenlos.



Der Morgen begann mit Achtsamkeits-, Pilates- und Entspannungsübungen zur Stärkung von Körper, Geist und Seele für den Tag.



Gioia Büchel-Bazzana aus Ruggell ist ausgebildete Entspannungs- und Pilatestrainerin und führte uns in die Welt der Körperwahrnehmung ein.

[www.underland-tourismus.li](http://www.underland-tourismus.li)  
[info@underland-tourismus.li](mailto:info@underland-tourismus.li)