

22. – 25. Mai 2026
Pfingsten

FR-Mittag bis MO-Mittag

Magliaso / Ticino
Centro Magliaso
www.centro-magliaso.ch

In Deinem Rhythmus
ENERGIE tanken und das
südliche Ambiente direkt
am Luganersee geniessen.



KURSLEITUNG

ANGELICA Bucher-Manzardo
COACH
BEWEGUNG & INSPIRATION
TURN- & SPORTLEHRERIN



Angelica Bucher
BEWEGUNG & INSPIRATION

+41 (0)78 790 00 05
www.bucher-fitness.ch
angelica@bucher-fitness.ch



ENERGIE-Tage BEWEGUNG & INSPIRATION

Energie tanken – freudvolles Bewegen – das Leben feiern und geniessen.

Die Inspirationen

- Einführung & Anwendung des Neurozentrierten Trainings für geschmeidigere Bewegung und viel Bewegungsfreude
- Wohltuende Übungen aus Yoga, Pilates und Faszientraining bringen Dich in Deine Mitte und Balance.
- Mit Mental- und Achtsamkeits-Training steigerst Du Dein Wohlbefinden und bringst Körper, Geist und Seele in Einklang.
- Erlebe den Flow in und auf dem Wasser – mit Schwimmen im See oder Pool und mit Stand-up-Paddling (SUP).
- Outdoor-Sport nach Lust und Laune: Beach-Volleyball, Streetracket, Tischtennis

Erlebe eine ENERGIEvolle Zeit in geselliger Atmosphäre mit viel Zeit zum Staunen, Geniessen und Neues zu entdecken.

Herzlich Willkommen
Angelica

