




HOTEL
KVARNER PALACE
DAS GRAND HOTEL DER KVARNER RIVIERA

Effektives Wirbelsäulen- & Beckenbodentraining mit Silvia Mally vom 31.5. bis 4.6.2026

Theoretische und praktische Einblicke in die Kraft und Stabilität
aus der Körpermitte, Funktion und Stärkung des Beckenbodens.

Ein abwechslungsreiches Training zur Gesundheitsförderung und
Stärkung der Wirbelsäule und des Beckenbodens.

Durch gezielte Mobilisierung, Kräftigung, Dehnung und Entspannung der
Hals-, Schultergürtel-, Rücken-, Bauch- und Beckenmuskulatur wird ein
haltungsaufbauendes beschwingtes Bewegungsprogramm vermittelt.

Gemeinsame Bewegung mit Freude für ein angenehmes Körpergefühl.
Täglich Montag bis Donnerstag von 8h15 bis 9h00





ÜBER MICH

einige meiner Ausbildungen:

Diplomierte Lebens- & Sozialberaterin -Psychosoziale Beraterin sowie Diplomierte Gesundheits- & Fitnesstrainerin, Vitalakademie Graz, Zertifizierte Yogalehrerin ÖCERT RYS200, Mödling, Indien FitSport-Instruktor Bundessportakademie Graz Dipl. Wirbelsäulen- & Beckenbodentrainerin, Wifi Graz Zertifizierte Klangmassage-Master, Klangzentrum Österreich
Mehr finden Sie unter: www.zeit-fuer-mich-praxis.at

INKLUDIERTER LEISTUNGEN

- 4 Nächtigungen inkl. der Genießer-Halbpension (die Aktion 4 Nächte zum Preis von 3 ist bereits eingerechnet)
 - Wohnen im Komfort-Doppelzimmer „Mansarde“ zur Landseite
 - Teilnahme an täglichen Bewegungseinheiten mit Silvia Mally
- Ab Euro 420,-**

UNTERBRINGUNGSMÖGLICHKEITEN

- Komfort-Doppelzimmer „Mansarde“ zur Meerseite **€ 480,-**
 - Doppelzimmer zur Landseite **€ 465,-**
 - Doppelzimmer zur Meerseite **€ 525,-**
 - Superior-Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick **€ 600,-**
 - Deluxe-Doppelzimmer mit Balkon und Meerblick **€ 630,-**
- Alle Packagepreise verstehen sich exklusive Ortstaxe*

