



Body-Mind Week

*Imagine a special time to nourish your body and to fine-tune your mind!
From March 4 to 9, 2012*

The Palace Gstaad, Michael Morton, Phd., (psychologist an expert on complementary and alternative medicine), and Maya Burkhard (a respected and experienced personal coach and facilitator) have put together an uplifting five-day experience.

During the "Body-Mind Week" you will have an opportunity to nourish your body and mind with a selection of the Gstaad Palace Spa Services as well as exploring and learning ways to enhance and maintain a healthy body and a fine-tuned mind for being your best self.

The week begins with a welcome cocktail on Sunday evening at 7.00pm

You start each morning with a short series of warm up and relaxation exercises from expert Spa staff. Daily input from Maya Burkhard and Michael Morton provides you with a clear and concise overview of the latest in neuroscience and health research with practical ways and simple techniques to benefit from it in your own life. A relaxed, insightful, yet discrete time, where each participant can discover their own best personal strategy for a more balanced and empowered life.

Afternoons – Time to enjoy the best of Palace Gstaad Spa Services personally selected for your needs and desires. The Mind-Body Week includes one private and confidential session as an opportunity to explore with our facilitators how to best meet your personal mind, body needs and goals. Also, you are most welcome to schedule additional spa services and time with our facilitators if you so desire.

CHF 2'500.- excl. room



*Stellen Sie sich vor, Sie gönnen sich einen speziellen Moment für eine Feinabstimmung von Körper, Seele und Geist.
Vom 4. bis 9. März 2012*

Das Gstaad Palace, Michael Morton, Phd., (Psychologe und Experte in alternativer Medizin), und Maya Burkhard (erfahrener Coach für Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheitsmanagement und Teamkultur) haben gemeinsam ein 5-tägiges Erlebnis-Konzept für Sie entwickelt.

Während der neuen, Body-Mind' Woche werden Sie Körper, Geist und Seele nähren können mit der Vielfalt der Gstaad Palace Dienstleistungen und den spezifischen Workshops, welche Ihnen Wege aufzeigen, einen gesunden Körper und Geist aufrecht zu erhalten, damit Sie Ihr bestes Selbst sein können.

Wir begrüßen Sie am Sonntagabend um 19.00 Uhr mit einem Willkommens-Cocktail. In den darauf folgenden Tagen werden wir den Morgen mit einer kurzen Aufwärm- und Entspannungsübung mit den Spa-Mitarbeitern beginnen. Die täglichen Beiträge von Maya Burkhard und Michael Morton bieten Ihnen einen klaren Überblick über die aktuellsten Forschungen der Neurowissenschaft und Gesundheit. Pragmatische und einfache Techniken zeigen Ihnen auf, wie Sie diese neuesten Erkenntnisse für Ihr eigenes Leben nutzen können. Eine aufschlussreiche und diskrete Zeit, in welcher alle Teilnehmenden ihre eigene, beste Potenzialstrategie für ein ausgeglicheneres und erfüllteres Leben schärfen können. Die Nachmittage bieten Zeit um das beste der Gstaad Palace Spa

Angebote zu geniessen, welche persönlich auf Ihre Bedürfnisse und Wünsche abgestimmt sind. Die ‚Mind-Body‘ Woche beinhaltet eine individuelle und vertrauliche Sitzung mit Maya Burkhard oder Michael Morton um herauszufinden, wie Sie Ihre Ziele am besten erreichen können. Selbstverständlich steht es Ihnen offen, weitere Spa Dienstleistungen zu buchen.

CHF 2'500. exkl. Zimmer

Room Rates / Zimmer-Preise

Single Classic Room	CHF 1'410.-
Single Superior Room	CHF 1'710.-
Single Deluxe Room	CHF 2'010.-
Double Standard Room	CHF 2'160.-
Double Classic Room	CHF 2'670.-
Double Superior Room North	CHF 3'060.-
Double Superior Room South	CHF 3'120.-
Double Deluxe Room	CHF 3'870.-
Junior Suite Deluxe	CHF 4'950.-
Junior Suite Tower	CHF 5'400.-
Deluxe Suite	CHF 7'050.-

Alle Preise verstehen sich pro Zimmer und Woche inklusive der Halbpension (6 Tage/5 Nächte).

All rates are per room and week incl. half board (6 days/5 nights).