



## Wellness • Bildung • Erholung

- Geniessen | Entschlacken | Auftanken
- Trampolin: Spass & Bewegung für jedes Alter
- Referate: Wissen rund um Gesundheit und Glück
- Workshop mit Ingeborg Burger-Günter
- Inklusive Ticino-Ticket: **Gratis** Bahn / Bus im Tessin
- Jubiläum: Gala-Dinner mit Lifemusik
- Wie es Ihnen gefällt – alle Angebote freiwillig

## Kosten und Anreise

**Vollpension** pro Person & Nacht Gemäss Preisliste 2025 vom Hotel  
Halbpension ist auf Wunsch gerne möglich.

**Vitalpackage all inclusive** Einzelgast 230.– Paare 390.–  
Spezielle Superfoods zum Ausprobieren, Gesundheits-Vorträge mit  
digitalen Unterlagen, Küchenpraxis live, bis zu fünf Trampolinlektionen.  
Individuelle Anreise. Abholung (Bahnhof Magliaso) nach Absprache möglich.

## Vitalwoche 15.–22. März 2025

Jetzt anmelden Teilnehmerzahl beschränkt

Telefon +41 91 611 20 00  
Homepage Hotel [www.paladina.ch](http://www.paladina.ch)

**Informationen, Bilder,  
Details & Videos** [www.infovita.ch/pura](http://www.infovita.ch/pura)



## Herzliche Einladung zu unserer 10. Gesundheitswoche in Pura

Ingeborg & Michael Burger-Günter: Gesamtleitung  
Vorträge, Workshop, live Küchenpraxis, Impulse

Sandra Weiss (Trampolin) und Erika & Ueli Steiner (Abend-  
programm, Gespräche, Lobpreis) und Simon mit Hotel-Crew



PALADINA  
HOTEL

**infovita**  
Damit es Menschen gut geht.



Wellness für Geist-Seele-Leib



Feine Buffets: Roh- & Vitalkost



Viel Freizeit & Entspannung

Auftanken • Geniessen • Neues Lernen

# Frühlingserwachen

Pura-Jubiläumswoche | 15. bis 22. März 2025



## Herzlich willkommen

Wir freuen uns auf die **Gesundheitswoche 2025** im Hotel Paladina im Südtessin, in Pura: [paladina.ch](https://www.paladina.ch)

Der Ausblick über den Luganersee und der Hotelpark, umgeben von biologischen Rebbergen, sind herrlich. Das Paladina ist eine **Oase der Erholung**.

Sie stellen Ihre **Ferien** aus dem vielfältigen Programm **nach Ihren Wünschen** zusammen. Alles ist freiwillig.

*Ingeborg & Michael, Infovita | Simon, Hotelier*



## Gesundheit einfach geniessen

- Morgens und mittags schöne, herrlich gesunde **Genuss-Buffets** mit frischen Köstlichkeiten und Extra-Superfoods von Ingeborg & Michael
- Spezial in dieser Woche: **gratis Tafelwasser**
- **Auswahlmöglichkeiten** am Abend: leichtes Vegi-Menu, Salatteller oder Suppe
- Auf Wunsch Halbpension möglich



## Dolce Vita



- Im Hotelpark **sein, lesen, plaudern und geniessen**
- **Verträumte Tessinerdörfer** und Kirchen erkunden
- In der schönen Altstadt von Lugano **flanieren**
- Dem verzweigten **Luganersee entlang wandern**
- Ticino-Ticket: **Gratis Bahn + Bus im Tessin**
- In wilden, bergigen Kastanienwäldern **wandern**
- Botanische Gärten, Naturparks, Faulenzen am See



## Unkomplizierte Ferienwoche für Geniesser & Aktive

- **Viel Freizeit** zum Entspannen, Geniessen, Bewegen, Faulenzen und Entdecken
- Attraktives **Rahmenprogramm** | alles 100% freiwillig | alles inklusive im Vitalpackage
- Verständliche und motivierende Fachvorträge und Praxis-Workshop
- Tägliche **viele Vitalstoffe** zum Einnehmen und Kennenlernen
- Trampolinlektionen mit Sandra | Geistliche Impulse | Abend-Events mit Lobpreis
- **10 Jahre Gesundheitswoche** im Paladina: **Gala-Dinner mit Lifemusik**
- Feedbacks von früheren Wochen und **Videos: [infovita.ch/pura](https://www.infovita.ch/pura)**