



Feldenkrais- und Ferientage am Bodensee 2022

Balance, Kraft und Leichtigkeit

Die Schwerkraft zieht uns grundsätzlich Richtung Boden. Sie ermöglicht jedoch auch, uns aufzurichten und mit Leichtigkeit in Bewegung zu kommen. Vorausgesetzt, wir können sie sinnvoll nutzen.

Erforschen Sie durch Feldenkrais-Lektionen, wie Sie Ihre Aufrichtung besser und leichter organisieren. Wie Sie dadurch die Schwerkraft nutzen können, um muskuläre Arbeit zu reduzieren. Damit Sie statt mit verspannten Muskeln leicht und kraftvoll im Leben sind.

Feldenkrais im wunderschönen Schlosshotel, Sommertage am Bodensee, ausgezeichnete Bio-Küche, ungezwungenes Zusammensein oder einfach Zeit für sich zu haben, machen diese Tage so wertvoll.

- Wann:** 26. – 29. Juni 2022 (Sonntag ab 16 h bis Mittwoch ca. 13 h)
Wo: im 110 m2 grossen Konzertsaal des Schlosshotels Wartegg, Rorschacherberg
Wer: max. 18 Personen, falls die Covid-Situation es erfordert, allenfalls weniger.
Vorkenntnisse sind nicht notwendig.
- Kursleitung:** Petra Guyer und Ina Berghoff, zert. Feldenkrais-Therapeutinnen SFV

Programm:

Sonntag

- individuelle Anreise, Zimmerbezug ab 15 h
- 16 h bis ca. 18.30 : Begrüssung und Feldenkrais-Lektion
- Abendessen: 3-Gang-Menu, nach Wahl vegetarisch oder Fleisch / Fisch

Montag und Dienstag

- reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Gruppenlektion und Erläuterungen zum Thema (ca. 90 Min)
- späterer Nachmittag: Gruppenlektion und Erläuterungen (ca. 90 Min)
- Abendessen: 3-Gang-Menu, nach Wahl vegetarisch oder Fleisch / Fisch

Mittwoch

- reichhaltiges Frühstücksbuffet
- anschliessend Gruppenlektion
- Verabschiedung zirka 13 h

Programmänderung vorbehalten

Seminarpreis: Fr. 460 (ohne Hotellerie)

Anmeldeschluss: 1. April 2022

Leistungen und Kosten Hotellerie:

- 3 Übernachtungen in hochwertig ausgestattetem Zimmer
- Frühstücksbuffet sowie 3-Gang-Abendessen, jeweils feinste Bio-Frischküche
- Alkoholfreie Getränke, Kaffee und Tee zu den Mahlzeiten
- im Doppelzimmer: ca. Fr. 530 p.P. / im Einzelzimmer: ca. Fr. 640 (exkl. Kurtaxe)

Die Zimmerreservation bitte direkt im Hotel vornehmen.

Auskunft und Anmeldung:

Ina Berghoff: 078 806 12 42 / www.bewegungs-raum.ch

Petra Guyer: 079 654 50 04 / www.petraguyer.ch

Zimmerreservation:

<https://wartegg.ch>
schloss@wartegg.ch