



Feldenkrais- und Ferientage am Bodensee 2023

Sich Gutes tun

Lange bevor der Begriff «Achtsamkeit» ein Schlagwort wurde, hat Moshe Feldenkrais die bewusste Eigenwahrnehmung als zentrales Element für Veränderung erkannt. Dies sowie das achtsame Vorgehen im Feldenkrais verbessert körperliches Wohlbefinden und reguliert das Nervensystem.

All dies nutzen wir in diesen Feldenkrais-Tagen um die Frage zu klären: Wie geht Gehen? Wie fühle ich mich, wenn es einfacher, leichter und anmutiger ist?

Sich Gutes tun: Zusätzlich leichtes Morgenyoga am See, Genuss der ausgezeichneten Bio-Küche, individuelle Ausflüge in die Umgebung, ungezwungenes Zusammensein oder einfach Zeit für sich haben.

Wann: 11. – 14. Juni 2023 (Sonntag ab 16 h bis Mittwoch ca. 13 h)

Wo: Bio-Hotel Schloss Wartegg, Rorschacherberg, im Konzertsaal (110 m²)

Wer: Neugierige mit und ohne Feldenkrais-Vorkenntnisse (max. 18 Personen)

Kursleitung: Ina Berghoff und Petra Guyer, 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
- vormittags und am späteren Nachmittag:
Gruppenlektion und Erläuterungen zum Thema (je 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. 520, Frühbucherrabatt bis 28.2.23: Fr. 470 (Preise ohne Hotellerie)

Anmeldeschluss: 7. April 2023

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: Fr. 576 p.P. / im Einzelzimmer: Fr. 666 (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: 071 858 62 62 / schloss@wartegg.ch