



Naturwahrnehmung und Bewusstheit durch Bewegung/ Feldenkrais®



3-tägiges Seminar in Valzeina
Fr. 24.7.- So. 26.7.2026

Inhalt

- 2 Übernachtungen Vollpension (vegetarisch)
- Einführung in die Körperwahrnehmung mit Feldenkraislektionen und Achtsamkeitsübungen in der Natur, mit deiner Pflanze, die Dich die Tage begleiten wird.

Start: Freitag, 24. Juli, 9h bis Sonntag, 26. Juli, 16h

Kursleitung:

Daniela Schellenberg: Diplomierte Feldenkraislehrerin

Nicole Ackermann: Erwachsenenbildnerin, Gesundheitstrainerin SYGT und Pflanzenheilpraktikerin

Wir stellen gemeinsam ein ganzheitliches Kursprogramm zusammen und zeigen Dir Möglichkeiten wie Du mehr in Deine Kraft kommen kannst, für mehr Lebendigkeit und Entspannung.

Kosten für 3 Tage:	Unterkunft und Verpflegung	CHF 190.00
	Kurskosten	CHF 600.00
	Total	CHF 790.00

Anmeldung per mail an: nicole.wald.leben@gmail.com

Www.swissfitforlife.com www.naturbegegnung.com