



3 Tägiges Seminar in Filisur

3.-6.6.2022

Leistungen:

- 3 Übernachtungen Vollpension II Nido, Loftwohnung in Filisur, Seminarraum
- Einführung in die Körperwahrnehmung am ersten Abend und Vorbereitung auf den Kurs
- 3 Tages- und 3 Abendprogramme inklusive:
„Bewusstheit durch Bewegung“ durch die Feldenkrais® -Lektionen am Morgen zur, Naturbegegnungen in und mit der Natur mit Achtsamkeitsübungen aus dem Waldbaden. Abendprogramm im Il Nido mit Wellness Circuit inklusive 30min. Fussreflexzonen Massage, 30min. individuelle Feldenkrais Lektion, 30min. Massage Team PDBalance

Kursdaten: Pfingstwochenende 2022

Freitag, 3. Juni 18h Beginn mit Abendessen und Abendeinführung 2h —Montag, 6.6.2022 17h

Kosten:

Zimmerkategorie	Einzelzimmer	Doppelzimmer	Dreierzimmer
Preis 1 Person	CHF 1'429.00	CHF 1'335.00	CHF 1'241.00

Alle Preise verstehen sich inkl. der genannten Leistungen, der gesetzlich geltenden Mehrwertsteuer und Kurtaxen.

Verbindliche Anmeldung

per e-Mail an nicole.wald.leben@gmail.com
Anmeldeschluss: 1.5.2022

Buchung

Name /Vorname: _____
Strasse: _____
PLZ/ Ort: _____
Land: _____
Email: _____
Bemerkungen: _____

Person 1

Person 2

Menü: vegetarisch

Fleisch

1 Person
 Einzelzimmer
 Doppelzimmer
 Dreierzimmer

2 Personen
 Einzelzimmer
 Doppelzimmer
 Dreierzimmer

Datum, Unterschrift

Die Kursgebühr überweise ich spätestens 30 Tage nach Erhalt der Anmeldebestätigung oder spätestens bis 9.5.2022. Die Anmeldung wird erst bei Zahlungseingang gültig.

Für die Stornierung gelten unsere AGB's. Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Besondere Regelung aufgrund Corona: Wir halten uns an die vom BAG vorgeschriebenen Hygiene und Abstandsmassnahmen und beschränken den Kurs auf max. 10 TeilnehmerInnen. Es werden zwei Wohneinheiten für 6 Personen zur Verfügung gestellt.



Fussfassen - Durchatmen - Balance finden

Bewusstheit durch Bewegung/ Feldenkrais®



Naturbegegnung und WALDBADEN

Erden - Atmen - Entspannen

Trete bewusst in Resonanz mit Dir und dem wunderbaren Naturraum in Filisur und Alvaneu Bad

Komm mit uns mit auf eine Entdeckungsreise über Deine Füße zu Deinem Herz. Mit der Feldenkrais Methode® wirst du Dein inneres Vertrauen wieder finden. Lasse Dich von der bündner Bergwelt und ihren speziellen Quellen am Wasserweg Ansaina verzaubern.

Kursziel



Erlange durch gezielte Übungen über die Füße Präsenz und besseren Stand



Sauerstoff ist Leben. Durch gezielte Atemtechniken in Kombination mit der frischen Bergluft weckst Du Deine eigenen Selbstheilungskräfte.



Wahrnehmungsförderung durch gezieltes Bewegungstraining, Naturbegegnung und Waldbaden

Folgendes wirst Du in diesem Workshop erfahren:

- Innere Entspannung und Stressregulation mit in- und outdoor Programm
- Wie die Füße Einschränkungen des Bewegungsapparates verbessern und das Tragen des Körpergewichtes erleichtern
- Verfeinerte Selbstwahrnehmung, die zu einer befreiten Haltung und mehr Effizienz im Gehen führt
- Körperliche, sinnliche und praktische Naturerfahrung mit Begleitung, Erdung und Ausgleich
- Reflexionsrunde, Erfahrungsaustausch, „patgific und genussvolles Sein“



Exklusive Loftwohnung und Seminarraum „Il Nido“ in Filisur, GR



Kursleitung

(rechts) Daniela Schellenberg ist diplomierte Feldenkraislehrerin (Neuromuskuläres Bewegungslernen) und hat einen Master of Science in Bewegungswissenschaften der ETH Zürich.

(links) Nicole Ackermann, Naturbezogene Umwelt- und Erwachsenenbildnerin SILVIVA/ZHAW Wädenswil, Kräuterfrau- und Gartengestalterin, Fussreflexzonenmassseurin, Gesundheitstrainerin Shinrin Yoku SYGT

Zusammen stellen die Zwillingsschwestern ein ganzheitliches Kursprogramm zusammen und möchten Dir Möglichkeiten zeigen wie Du mehr Kraft aus der Natur schöpfen und dich lebendiger fühlen kannst.



Wir freuen uns sehr auf euch!