

Leistungen:

- 3 Übernachtungen Vollpension im Enderhus Valzeina
- 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. Kleine Wanderung, Fakultativ Abendprogramm 30min. Fussreflexzonen Massage, 30min. individuelle Feldenkrais Lektion, extra zu bezahlen je CHF 50.00.

Kursdaten: Fr.22, 18h - Mo., 25.7. 16h

Freitag, 18h Beginn mit Abendessen und Abendeinführung 2h

Kosten:	3 d	Variante 2 Tage:
Unterkunft, Reinigung und Bettwäsche	70.00	50.00
Essen und Getränke	80.00	55.00
Kurskosten	470.00	370.00
Total	CHF 620.00	475.00

Verbindliche Anmeldung

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

Anmeldeschluss: 27. Mai2022

Maximale TeilnehmerInnenzahl 5

Buchung

Name /Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/ Ort: _____

Land: _____

Email: _____

Handynummer: _____

Bemerkungen: _____

Datum, Unterschrift

Die Kursgebühr überweise ich spätestens 10 Tage nach Erhalt der Anmeldebestätigung; den Rest bis 30.Juni 2021.Die Anmeldung wird erst mit unserer Rückbestätigung 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. 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 Valzeina.

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.

Runden Sie ihren Tag mit einem Wellnesscircuit im Heilbad Alvaneu ab.

Romantik Hotel The Alpina Mountain Resort & Spa. Wir begleiten Sie dabei.

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 und 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“



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, Fussreflexzonenmasseurin, 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!