



3 Tägiges Seminar in Valzeina 1.9.-3.9.2023

Leistungen:

- 2 oder 3 Übernachtungen Vollpension im Enderhus Valzeina
- Einführung in die Körperwahrnehmung und Resonanz in der Natur.
- 3 Tages:
„Bewusstheit durch Bewegung“ durch die Feldenkrais® -Lektionen am Morgen zur, Naturbegegnungen in und mit der Natur mit Achtsamkeitsübungen aus dem Waldbaden. Kleine Wanderung

Kursdaten: Start Fr.1.9. 9h—So.3.9., 16h

Anreise ab Donnerstagabend möglich. Kleiner Imbiss wird offeriert.

| Kosten: | 3 Tage | Variante 2 Tage: |
|--|-------------------|------------------|
| Unterkunft und Verpflegung <small>(Vollpension, vegetarisch, Unverträglichkeiten bitte melden)</small> | 185.00 | 125.00 |
| Kurskosten | 450.00 | 300.00 |
| Total | CHF 635.00 | 425.00 |

Verbindliche Anmeldung

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

Anmeldeschluss: 1.Juli 2023

Maximale TeilnehmerInnenzahl 6!

Buchung

Name /Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/ Ort: _____

Land: _____

Email: _____

Handynummer: _____

Bemerkungen: _____

Datum, Unterschrift

Die Kursgebühr überweise ich spätestens 1. August 2023. Die Reservation wird erst gültig nach Zahlungseingang und schriftlicher Bestätigung unserer AGB's.

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



Body Awareness und Naturbegegnung

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 Lebensräumen und der Natur verzaubern.

Kursziel



Erlange durch gezielte Körperpräsenz eine bessere Haltung und stabilerer Stand.



Sauerstoff ist Leben. Durch gezielte Atemtechniken in Kombination mit der frischen Bergluft weckst Du Deine eigenen Selbstheilungskräfte, stärkst Deine innere Verbindung und Lebendigkeit.



Wahrnehmungsförderung durch gezieltes Bewegungstraining und Naturbegegnung und Waldbaden

Folgendes wirst Du in diesem Workshop erfahren:

- Innere Entspannung und Stressregulation mit in- und outdoor Programm.
- Körperliche Einschränkungen bewusst machen, entspannter und ausgeglichener gehen lernen, um Kraft und Bodenständigkeit zu erfahren.
- Wie eine verfeinerte Selbstwahrnehmung und Atmung, die zu einer befreiten Bewegung führt.
- Körperliche, sinnliche und praktische Naturerfahrung mit Begleitung, Erdung und Ausgleich.
- Reflexionsrunde, Erfahrungsaustausch, „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, 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.

Die Unterkunft ist gemütlich, einfach und familiär, 2 Badezimmer auf Etage.

1x Ez, 1x EZ mit Doppelbett, 1x 3er Zimmer, Schlafmöglichkeit im Seminarraum .



Wir freuen uns sehr auf euch!