

FELDENKRAIS FERIEN WANDERN

1.- 7.September 2019
Hüttenberge ob Obstalden GL



Erholung pur für neugierige Menschen

Das heisst warmes Heu riechen und die Augen in der spätsommerlichen Blumenwelt weiden lassen. Die Füsse im frischen Bergbach kühlen.

Das heisst Zeit haben, sich in ganz kleinen Bewegungen scheinbar zu verlieren, um dann zu entdecken, wie sich durch diese Erfahrung Alltagsbewegungen leicht und geschmeidig anfühlen.

FELDENKRAIS

„Leben ist Bewegung, ohne Bewegung ist Leben undenkbar.“

Es lohnt sich also Bewegungen zu pflegen. Im Feldenkrais tun wir das auf ungewohnte Art und Weise und mobilisieren eingeschlafene Bewegungsressourcen. Mit offenen Sinnen und ohne Wertung begeben wir uns in die Welt der eigenen Bewegungsmuster. Wir staunen wie genial Menschen funktionieren und welches Potential in uns steckt. Wir erleben was Lernen als Fähigkeit bedeutet, wie erholt und erfrischt man sich nach einer Stunde fühlen kann, oder dass man mal wieder richtig gut schlafen kann.

WANDERN

Das Wandergebiet ob dem Kerenzerberg ist geologisch gesehen geschichtsträchtig und befindet sich im „Unesco Welterbe Tektonikarena Sardona“. Unter der kundigen Leitung von Marcel Knörr unternehmen wir täglich kleine Wanderungen (2-3 Stunden) und einmal eine Tageswanderung.

WETTER

Im September ist im Glarnerland noch Heuwetter also dürfen wir auf warme Herbsttage hoffen und uns auf ein erfrischendes Bad im Talalpsee freuen.

UNTERKUNFT

Die Teilnehmer wohnen in zwei gemütlichen Chalets in Einzel- und Doppelzimmern oder im Massenlager zwei Gehminuten vom Gasthaus entfernt

KOSTEN

Pauschal für Feldenkrais (10 Lektionen) und Unterkunft mit Halbpension

Im EZ Fr. 990.-

Im DZ Fr. 950.-

Im Massenlager auf Anfrage

Auf Wunsch können zusätzlich Einzelstunden gebucht werden: Fr. 130.-

Anreise Sonntag 01.09.2019 Kursbeginn 16.00

Abreise Samstag 07.09.2019

Bei Anreise mit dem ÖV holen wir Sie in Obstalden ab.

ANMELDUNG

Christiane Renfer Knörr

Limmattalstr. 209

8049 Zürich

044 341 02 53

078 771 12 82

www.feldenkrais-renfer.ch

Anmeldeschluss ist der 30.Juni 2019

«KLEINGEDRUCKTES»

Bei Rücktritt vor dem 30.Juni 2019 ist eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 20.– fällig. Nach dem 30.Juni ist die volle Kursgebühr fällig, es sei denn es gibt eine Warteliste. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.