

**Brissago** liegt am Lago Maggiore kurz vor der italienischen Grenze am Fusse des Gridone (2186m.ü. M). Brissago ist bequem mit dem Bus Nr. 316 von Locarno aus in 23 Minuten im Stundentakt erreichbar.



#### Unterkunft

Im Einzelzimmer in einer Ferienwohnung.

#### Verpflegung

Reichhaltiges Frühstück in der Casa V. R. Leoncavallo 21.

Mittagessen individuell auf eigene Kosten.

Nachessen auf eigene Kosten gemeinsam oder auch individuell in einem der Restaurants in Brissago, oder ein Grillabend bei uns im Hof.

#### Kosten

Kursgebühren (11 Lektionen), inkl. Frühstück, 1 x Nachessen und diverse Nebenkosten pauschal CHF. 612.75.-  
Übernachtung zwischen CHF 450.- bis CHF 630.-/Woche, je nach Wohnung.  
Nicht inbegriffen sind Fahrkosten für die Ausflüge und das Essen in den Restaurants. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.



Einzelstunden auf Anfrage.

**Stornierung:** bis 15. April 2023 ohne Kosten, dann siehe Anmeldebestätigung.

## Feldenkrais Ferien in Brissago Tessin

mit wandern, schwimmen, faulenzen oder alles

24. Juni bis 1. Juli 2023



Mit Christiane Renfer Knörr dipl. Feldenkrais – Lehrerin und Marcel Knörr, Architekt

## Lernen, das ganze Leben lang — die Feldenkrais-Methode

Wenn wir von Lernen sprechen, meinen wir meistens „etwas Bestimmtes“ lernen, zum Beispiel eine Sprache oder eine Fertigkeit.

Lernen ist überlebenswichtig. Häufig lernen wir unbewusst, von anderen Menschen. Kinder lernen im Blitztempo.

Doch wie ist der Vorgang des Lernens? Was braucht es, damit wir überhaupt Lernen können? Und wie können wir die Lernfähigkeit erhalten und verbessern.

Mit diesen Fragen hat sich Dr. Moshé Feldenkrais (1904- 1984, Kernphysiker, Ingenieur und begeisterter Sportler) auseinandergesetzt. Er hat festgestellt, dass Bewegung beim Lernprozess eine zentrale Rolle spielt. Beim erwachsenen Menschen ist es vor allem die **bewusste** Wahrnehmung von Bewegungsmustern und deren Differenzierung, die zu einer besseren Lernfähigkeit führen. Aus dieser Erkenntnis heraus hat Feldenkrais seine Methode entwickelt.



Für die Feldenkrais-Lektionen haben wir viel Platz in der Turnhalle von Brissago. Ausgiebiges Frühstück gibt es im Hof oder der geräumigen Küche der Casa V. R. Leoncavallo 21.

Wir pflegen die rollende Planung, weil wir uns nach dem Wetter richten. Täglich gibt es 1-3 Feldenkrais Lektionen, insgesamt 11 Lektionen.



### Rahmenprogramm

Das Tessin ist ein Sehnsuchtsort von uns. Hier haben wir in den letzten Jahren viele schöne Flecken entdeckt, sei es in den Monti di Brissago oder den Valli des Sopraceneri. Geplant ist ein Tagesausflug auf die Monti di Comino, wo man mit oder ohne Wanderung einen wundervollen Tag verbringen kann. Oder für die «Wilderen» die Besteigung des Gridone.

Die Teilnahme an den Aktivitäten ist freiwillig. Erholsam ist auch eine gemütliche Schifffahrt auf dem Lago Maggiore oder ein Bad im See.



Christiane Renfer Knörr, dipl. Feldenkraislehrerin gestaltet die täglichen Lektionen.



Marcel Knörr, Architekt, weiss alles über Steine, Fische und Berge und führt uns sicher über Stock und Stein.