

Wohlfühlferien im Tessin mit der Feldenkrais-Methode



Sonntag, 2. Mai bis Samstag, 8. Mai 2010

Die Feldenkrais-Methode hilft auf spielerische Art seinem Körper gesündere Bewegungs- und Verhaltensweisen zu lernen. Denken, Fühlen und Tun werden vereint. Gentle Dance ist die Kunst, mit der Bewegung zu spielen. Mehr unter www.zu-frieden.ch

Kurs und Unterkunft im Casa Santo Stefano Miglieglia/TI. Weitere Informationen unter www.casa-santo-stefano.ch

Feldenkrais richtet sich an Menschen in allen möglichen Lebensbereichen, die ohne Leistungsdruck etwas Neues lernen möchten und dabei ihrem Körper Gutes tun wollen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Weitere Informationen erteile ich Ihnen gerne persönlich:
Ruth Naef - Telefon 044 923 35 51 - ruth.naef@zu-frieden.ch - www.zu-frieden.ch

Die ideale Möglichkeit, Ferien, Wohlbefinden und Geniessen mit Aktivität, Bewegung und Lernen zu verbinden.

Zur Feldenkrais-Methode: Sie hilft auf spielerische Art seinem Körper gesündere Bewegungs- und Verhaltensweisen zu lernen. Denken, Fühlen, Tun werden vereint.

Zum Kurs: „Wohlfühlferien“ ist ein Ferienkurs, in dem viel Zeit und Freiraum zur persönlichen Gestaltung besteht.

Am Morgen arbeiten wir in einem lockeren Rhythmus zirka drei Stunden in der Gruppe mit Feldenkrais und Gentle Dance. Der Nachmittag bleibt frei zum Wandern, Baden, Ausruhen und Faulenzen. Diese Zeit in der inspirierenden Umgebung erlaubt das Neuentdeckte zu verdauen und weit weg vom Alltag auszuprobieren, so dass es zur Gewohnheit werden kann. Das Abendessen nehmen wir gemeinsam in verschiedenen Tessiner Lokalen in nächster Umgebung ein.

Zusätzlich kommen Sie in dieser Woche einmal in den Genuss einer Feldenkrais-Einzellektion, bei der Sie sich verwöhnen lassen können.

Unterkunft: im Casa Santo Stefano Miglieglia/TI. Weitere Informationen finden Sie unter www.casa-santo-stefano.ch

Am Fusse des Monte Lema im Malcantone gelegen, lädt uns das malerische Dörfchen in den blühenden Frühling ein. Die wildromantische Gegend, mit dem Duft der üppigen Kastanienwäldern, Wildbächen und Wasserfällen ist ein Paradies für jeden Wanderer. Sei es auf einem der Themenwanderwege oder am nahe liegenden Lago Maggiore.

Kommentare von Kursteilnehmern: „Die erlebte Körperarbeit ist nachhaltig, die Erholung optimal, das gemeinsame Erlebnis in so kurzer Zeit beeindruckend. Das Gelernte, körperlich, seelisch oder geistig unvergesslich. Sei es ohne Schmerzen den Monte Lema herunter zu steigen, die Leichtigkeit im Gehen zu erfahren, die Worte, das Glück, die Zeit zu finden.? Oder die Entdeckung von neuen Bewegungen, vielleicht ein besseres Körpergefühl, vermehrtes Lachen, tieferes Atmen und Ruhen im Ausgleich? Der ermüdende Alltag hinter sich lassen, das beginnende Burn Out wegblasen, den Alltag wieder lebenswert machen, dem Geheimnis weiterhin folgen. Meine Sinnkrise ist vorüber und ich gehe guten Mutes nach Hause.“

Kosten: CHF 1340.00 pro Person und Woche im Doppelzimmer mit Vollpension, inklusive Zwischenverpflegung. Die ersten 5 Einzelzimmer werden mit einem Aufpreis von CHF 165.00 pro Woche berechnet. Weitere Einzelzimmer kosten einen Aufpreis von CHF 285.00 pro Woche und Aufenthalt.



Verlängerung: der Ferien nach dem Kurs? So melden Sie sich direkt in Casa Santo Stefano bei Familie Wehrli:
Telefon: 091 609 19 35

Teilnahme: Die Teilnahme am Kurs steht allen Interessierten offen und erfordert keine speziellen Vorkenntnisse. Es besteht auch die Möglichkeit, eine Person mitzunehmen, die nicht am Kurs teilnimmt.

Kursleitung, Anmeldung, Informationen:

Ruth Naef, Bewegungs- und Feldenkraispädagogin
Ormisstrasse 119, 8706 Meilen, 044 923 35 51
ruth.naef@zu-frieden.ch, www.zu-frieden.ch

Anmeldung und Detailprogramm 2010

Anreise und Abreise:

Sonntag, 2. Mai – Samstag, 8. Mai: Die Anreise und Abreise ist individuell und wird von den Reisenden selbst organisiert.

3 Wochen vor Beginn erhalten Sie die Teilnehmerliste und ein Fahrplan-Vorschlag.

Kursbeginn und Treffpunkt:

Sonntag, 2. Mai, um 16 00 Uhr auf der Sonnenterasse vom Casa Santo Stefano zur gegenseitigen Begrüssung der Teilnehmer und zur Vorstellung des Hauses.

Kursende:

Samstag, 8. Mai, 10:00 Uhr.

Begleitperson:

Es besteht auch die Möglichkeit, eine Person mitzunehmen, die nicht am Kurs teilnimmt.

Verlängerung der Ferien nach dem Kurs:

So melden Sie sich bitte im Voraus bei Familie Wehrli vom Casa Santo Stefano. Telefon: 091 609 19 35

Kosten:

Vollpension im Doppelzimmer mit Bad oder Dusche: CHF. 1340.00 pro Person und Woche.

Die ersten 5 Einzelzimmer werden mit einem Aufpreis von CHF 165.00 pro Woche berechnet. Weitere Einzelzimmer kosten einen Aufpreis von CHF 285.00 pro Woche und Aufenthalt.

Zahlung:

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung mit 2 Einzahlungsscheinen. Nach der Anmeldung ist innerhalb von 10 Tagen eine Anzahlung von Fr. 500.00 zu leisten.

Abmeldung:

Bei Abmeldung bis spätestens am 28. Februar 2010 wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 200.00 berechnet. Danach kann ich keine Abmeldung mehr berücksichtigt werden, da gegenüber der Casa Santo Stefano einen Vertrag besteht. Im Verhinderungsfall können Sie selbstverständlich eine Ersatzperson anmelden. Im Krankheitsfall übernimmt die Annullierungsversicherung, welche Sache der Teilnehmer ist.

Verantwortung/Versicherung:

Die Feldenkrais-Methode ist eine Lernmethode. Ich gehe davon aus, dass die Teilnehmenden in Eigenverantwortung am Kurs handeln. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Eine Annullierungsversicherung ist zu empfehlen (VCS, ELVIA, Mobiliar).

Kursleitung, Auskunft, Anmeldung:

Ruth Naef, dipl. Bewegungs- und Feldenkrais-Pädagogin, seit 2001 in eigener Praxis.

Ruth Naef - Ormisstrasse 119 - 8706 Meilen - 044 923 35 51 - ruth.naef@zu-frieden.ch - www.zu-frieden.ch

Meine Anmeldung für:

Feldenkrais, Gentle Dance – Wohlfühlferien im Tessin vom Sonntag, 2. Mai – Samstag, 8. Mai 2010
Anmeldetalon schriftlich an: Ruth Naef, Ormisstrasse 119, 8706 Meilen

Name:	Vorname:
Strasse:	Nr.:
Postleitzahl:	Ort:
Telefon:	E-Mail:
Einzelzimmer:	Doppelzimmer zusammen mit:
Unterschrift:	Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich mit den Anmeldebedingungen einverstanden.