



3 Tägiges Seminar in Filisur

25.7.-28.7.2021 (Reservedatum 5.-8.9.)

Leistungen:

- 3 Übernachtungen Vollpension II Nido, Loftwohnung in Filisur, Seminarraum
- Einführung in die Körperwahrnehmung am ersten Abend und Vorbereitung auf den Kurs
- 3 Tages- und 3 Abendprogramme inklusive:
 „Bewusstheit durch Bewegung“ durch die Feldenkrais Methode® am Morgen zur Einstimmung; Spaziergänge inmitten der Natur, Naturbegegnungen mit Achtsamkeitsübungen (Waldbaden), Abendprogramm im II Nido mit Wellness Circuit inklusive 30min. Fussreflexzonen Massage, 30min. individuelle Feldenkrais Lektion, 30min. Massage Team PDBalance, (freiwillig, empfohlen, kann vor Ort gebucht und bar bezahlt werden.)
- Eintritt ins Heilbad Alvaneu

Kursdaten:

Sonntag, 25.7., 18h Beginn mit Abendessen und Abendeinführung 2h —Mittwoch, 28.7.2021 17h
 Verschiebedatum bedingt durch Coronamassnahmen 5.-8.9.21

Kosten:

Zimmerkategorie	Doppelzimmer Gesamtpaket	Dreierzimmer Gesamtpaket	Ohne Wellness-circuit
Preis 1 Person	CHF 1'450.00	CHF 1'400.00	CHF 1'240.00

Alle Preise verstehen sich inkl. der genannten Leistungen, der gesetzlich geltenden Mehrwertsteuer und Kurtaxen.

Verbindliche Anmeldung

per e-Mail an nicole.wald.leben@gmail.com
 Anmeldeschluss: 12. Juni 2021

Buchung

Name /Vorname: _____
 Strasse: _____
 PLZ/ Ort: _____
 Land: _____
 Email: _____
 Bemerkungen: _____

Swissfit Achtsamkeitstage

Person 1

 Person 2

 Menü: vegetarisch
 Fleisch

1 Person	2 Personen
<input type="checkbox"/> Doppelzimmer	<input type="checkbox"/> Doppelzimmer
<input type="checkbox"/> Dreierzimmer	<input type="checkbox"/> Dreierzimmer
<input type="checkbox"/> ohne Circuit	<input type="checkbox"/> ohne Circuit

 Datum, Unterschrift

50% der fälligen Kursgebühr überweise ich spätestens 30 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. 10 TeilnehmerInnen. Es werden zwei Wohneinheiten für 6 Personen zur Verfügung gestellt.



Fussfassen - Durchatmen - Balance finden

Achtsamkeit mit der Feldenkrais Methode®



Naturbegegnung mit Achtsamkeitsübungen

Erden - Atmen - Resonanz

Trete bewusst in Resonanz mit Dir und dem wunderbaren Naturraum in Filisur und Alvaneu Bad

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.

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.

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, „pacific und genussvolles Sein“



Exklusive Loftwohnung und Seminarraum „Il Nido“ in Filisur, GR



Kursleitung

(links) Daniela Schellenberg ist diplomierte Feldenkraislehrerin (Neuromuskuläres Bewegungslernen) und hat einen Master of Science in Bewegungswissenschaften der ETH Zürich.

(rechts) Nicole Ackermann, Naturbezogene Umwelt- und Erwachsenenbildnerin SILVIVA/ZHAW Wädenswil, Kräuterfrau- und Gartengestalterin, Fussreflexzonenmassseurin, Gesundheitstrainerin Shinrin Yoku

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!