

SOMMER 2022

HOTEL PIZ MITGEL

SWISSFIT

# Fussfassen - Durchatmen - Balance finden

Achtsamkeit mit der Feldenkrais Methode®  
und Naturbegegnung mit Waldbaden

mit  
Daniela Schellenberg und Nicole Ackermann

---



# Drei Tage voller Achtsamkeit in Savognin

Treten Sie bewusst in Resonanz mit sich und dem wunderbaren Naturraum des Val Surses im Parc Ela, dem grössten Naturpark der Schweiz.

Kommen Sie mit uns auf eine Entdeckungsreise, die über Ihre Füsse zu Ihrem Herzen führt. Mit der Feldenkrais Methode® werden Sie Ihr inneres Vertrauen wieder finden. Lassen Sie sich von der unberührten Natur des Val Surses verzaubern und geniessen Sie ergänzend genussvolle Momente im Hotel Piz Mitgel. Wir begleiten Sie gerne dabei.

---

## KURSZIELE



Erlangen Sie durch gezielte Übungen über Ihre Füsse Präsenz und besseren Stand.



Sauerstoff ist Leben. Durch gezielte Atemtechniken in Kombination mit der frischen Bergluft wecken Sie Ihre eigenen Selbstheilungskräfte.



Kennenlernen von Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen, Förderung der Körperbewusstheit, Stärkung des Immunsystems, resilient sein, in Resonanz mit der Natur kommen.

## FOLGENDES WERDEN SIE IN DIESEM WORKSHOP ERFAHREN

- ◇ wie die Füsse Einschränkungen des Bewegungsapparates verbessern und das Tragen des Körpergewichtes erleichtern
- ◇ wie Sie Ihre Selbstwahrnehmung verfeinern, die zu einer befreiten Haltung und mehr Effizienz im Gehen führt
- ◇ körperliche, sinnliche und praktische Naturerfahrung mit Begleitung für Erdung und Ausgleich zur Stärkung des Immunsystems
- ◇ Reflexionsrunde, Erfahrungsaustausch







---

«Auf dass Ihr Besuch bei uns zu einem Aufenthalt der Lebensfreude werde! Daran setzen wir alles.»



#### KURSDATEN

Beginn ist am **Donnerstag, 9. Juni 2022**, um 18:00 Uhr mit einem Abendessen und einer zweistündigen Einführung. Der Kurs endet am **Sonntag, 12. Juni 2022**, um 17:00 Uhr.

#### KURSLEITUNG

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

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

Zusammen stellen die Zwillingsschwestern ein ganzheitliches Kursprogramm zusammen und möchten Ihnen Möglichkeiten zeigen, wie Sie Kraft aus der Natur schöpfen und sich lebendiger fühlen können.

[www.swissfitforlife.com](http://www.swissfitforlife.com) | [www.naturbegegnung.com](http://www.naturbegegnung.com)

#### GASTGEBER

Das Hotel Piz Mitgel wurde im Dezember 2021 nach einer umfassenden Renovation wiedereröffnet. Das Gastgeberpaar Marlies & Michael Gehring sind bekannte Hoteliers und Gastgeber in Graubünden. Nach erfolgreichen Jahren im nahegelegenen Tschierschen, werden sie nun die Geschichte des Piz Mitgel mit Herzblut weiterführen.

«Steirisch - Bayrisch - und mit ganz viel Herzblut.»

[www.pizmitgel.ch](http://www.pizmitgel.ch)

# Anmeldung | 9.-12. Juni 2022

## LEISTUNGEN

- ◇ 3 Übernachtungen im Hotel Piz Mitgel inkl. Vollpension (exkl. Getränke)
- ◇ Einführung in die Körperwahrnehmung und die Kursinhalte am ersten Abend
- ◇ 3-Tagesprogramm inklusive «Bewusstheit durch Bewegung» durch die Feldenkrais Methode®, Naturbegegnungen mit Waldbaden inmitten der Stille der Natur, Achtsamkeitsübungen für Ihren Alltag
- ◇ Abendprogramme: jeweils 30 Minuten Fussreflexzonen Massage, individuelle Feldenkrais Lektionen

## KOSTEN PRO PERSON

Zimmekategorie Carigiet: CHF 1'429.00 im Einzelzimmer | CHF 1'335.00 im Doppelzimmer  
Zimmerkategorie Segantini: CHF 1'489.00 im Einzelzimmer | CHF 1'458.00 im Doppelzimmer

Alle Preise verstehen sich inkl. der genannten Leistungen, Mehrwertsteuer und Kurtaxen. Für die Teilnahme am Kurs und die Beherbergung im Hotel sind die aktuell geltenden Corona-Schutzmassnahmen zu beachten.

## ANMELDUNG

Anmeldeschluss ist der 18. April 2022.  
E-Mail: [achtsamkeit@pizmitgel.ch](mailto:achtsamkeit@pizmitgel.ch)  
Telefon: +41 (0)81 684 11 61

## AUSKUNFT

Nicole Ackermann  
[nicole.wald.leben@gmail.com](mailto:nicole.wald.leben@gmail.com)  
+41 (0)77 404 52 73