



Kurs:

**Herbsttage am Vierwaldstättersee vom 11. – 14.Oktober 2018**

# Wer die Mitte findet, sieht das Ganze

In der eigenen Mitte zu sein, bzw. die eigene Fähigkeit zu vertiefen, diese immer wieder im Alltag zu finden, eröffnet neue Möglichkeiten, mit den kleinen und grossen Anforderungen des Lebens anders umzugehen.

Immer wieder den nötigen inneren und äusseren Freiraum zu finden, um das eigene Leben zu gestalten, kann zu einer wichtigen Kraftquelle werden.

Zu diesem Thema werden wir im Seminar mit Lektionen aus der Feldenkrais Methode „Bewusstheit durch Bewegung“ arbeiten, ergänzt durch Elemente aus der Focusing Arbeit von Gene Gendlin, Meditation und anderen Achtsamkeitsübungen.

**Nähere Erklärungen zu den Methoden s. unter [www.forumfuerbewegung.ch](http://www.forumfuerbewegung.ch)**

Ort:  
Leitung:

Bildungshaus Stella Matutina, Hertenstein bei Weggis ([www.stellamatutina-bildungshaus.ch](http://www.stellamatutina-bildungshaus.ch))  
Christiane Gernet, dipl. Physiotherapeutin, dipl. Feldenkraistherapeutin, Focusing Trainerin DAF

Zeiten:

Donnerstagnachmittag, 18.00 Uhr (gemeinsames Nachtessen) bis Sonntagmittag, 13.00 Uhr (Abreise nach dem gemeinsamen Mittagessen)

Teilnehmer:

maximal 14

Kosten:

Kurs: Fr. 490.00 (bei Anmeldung bis 1. Juni 450.-)

**Unterkunft mit Vollpension für den ganzen Kurs (3 Übernachtungen):**

Einzelzimmer mit Dusche/WC Fr. 387.00

Einzelzimmer mit fl. Wasser + Etagedusche Fr. 327.00

Doppelzimmer mit Dusche/WC Fr. 327.00

Doppelzimmer mit fl. Wasser + Etagedusche Fr. 279.00

**Kosten für Unterkunft und Verpflegung werden von den Teilnehmenden direkt mit der Stella Matutina abgerechnet**

Anmeldung:

**„Wer die Mitte findet, sieht das Ganze“ Hertenstein/Weggis 11.10.-14.10.2018**

Name, Vorname:

.....

Adresse:

.....

E-Mail, Tel:

.....

Zimmerwunsch:

Einzelzimmer mit Du./WC

Einzelzimmer mit fl. Wasser + Etagedusche

Doppelzimmer m. Du./WC

Doppelzimmer m. fl. Wasser + Etagedusche

**Bitte angeben, falls vegetarisches Essen gewünscht wird**

Senden an:

**(bis spätestens 20.August 2018)** Christiane Gernet, Sonneggweg 7, 8180 Bülach, Tel.:

044 8608941, E-Mail: [christiane.gernet@bluewin.ch](mailto:christiane.gernet@bluewin.ch), [www.forumfuerbewegung.ch](http://www.forumfuerbewegung.ch)

Anmeldungen und Zimmerzuweisungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Kranken-Unfall-und Haftpflichtversicherung liegen in der Verantwortung der Teilnehmenden.

Annulation:

Der Abschluss einer Annullationsversicherung ist zu empfehlen. Bei Absage von 3 Monaten vor Kursbeginn beträgt die Bearbeitungsgebühr Fr.70.00Bei späterer Absage wird folgende Ausfallentschädigung verrechnet: Weniger als 3 Monate vor Kursbeginn: 20% der Kursgebühr, weniger als 2 Monate vor Kursbeginn: 40% der Kursgebühr, weniger als 1 Monat vor Kursbeginn wird die gesamte Kursgebühr fällig, sofern kein Ersatzteilnehmer gestellt werden kann.