



Kurs:

**Herbsttage am Vierwaldstättersee vom 10. – 13. Oktober 2019**

# In sich selbst zu Hause sein

„Solange du in dir selber nicht zu Hause bist, bist du nirgendwo zu Haus...“ (Peter Horton)

Was bedeutet es, in sich selbst zu Hause zu sein, sich in sich selbst zu beheimaten? Wie kann dieses Gefühl, bei sich zu sein immer wieder neu gestärkt werden, sodass die innere Heimat auch erhalten bleiben kann, wenn aussen herum „des Lebens Stürme toben“. Welche Kraftquellen stehen dabei zur Verfügung?

Mit diesem Thema wollen wir im Seminar arbeiten. Feldenkrais Lektionen „Bewusstheit durch Bewegung“, Elemente aus der Focusing Arbeit von Gene Gendlin, Meditation und andere Achtsamkeitsübungen werden uns dazu als Werkzeuge dienen.

**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, zertif. 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 15. Juni 450.-)

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

Einzelzimmer mit Dusche/WC Fr. 391.50

Einzelzimmer mit fl. Wasser + Etagendusche Fr. 331.50

Doppelzimmer mit Dusche/WC Fr. 331.50

Doppelzimmer mit fl. Wasser + Etagendusche Fr. 282.00

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

Anmeldung:

**„Solange du in dir selber nicht zu Hause bist“ Hertenstein/Weggis 10.10.-13.10.2019**

Name, Vorname:

.....

Adresse:

.....

E-Mail, Tel:

.....

Zimmerwunsch:

Einzelzimmer mit Du./WC

Einzelzimmer mit fl. Wasser + Etagendusche

Doppelzimmer m. Du./WC

Doppelzimmer m. fl. Wasser + Etagendusche

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

Senden an:

**(bis spätestens 19. August 2019)** 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 2 Monaten vor Kursbeginn beträgt die Bearbeitungsgebühr Fr.70.00. Bei späterer Absage wird folgende Ausfallentschädigung verrechnet: Weniger als 2 Monate vor Kursbeginn: 20% der Kursgebühr, 1 Monat vor Kursbeginn: 50% der Kursgebühr, weniger als 1 Monat vor Kursbeginn wird die gesamte Kursgebühr fällig, sofern kein Ersatzteilnehmer gestellt werden kann.