



Kurs:

Herbsttage am Vierwaldstättersee vom 13. – 16. Oktober 2022

Feldenkrais und Focusing «Kompass» fürs Leben

Ein Kompass dient zur Orientierung, wenn ich unterwegs bin und wissen will, in welche Richtung es geht, um ans Ziel zu gelangen.

Die Feldenkrais Methode und die Focusing Arbeit können im übertragenen Sinn als solch ein Kompass dienen, indem über das bewusste Ausführen der Bewegung (Feldenkrais) und über das bewusste nach Innen spüren (Focusing) die Orientierung geschärft wird. Eigene Lebensthemen können klarer werden und somit auch veränderbar, sofern wir das möchten.

Im Seminar arbeiten wir mit Lektionen aus der Feldenkrais Arbeit und Elementen aus der Focusing Arbeit v. Gene Gendlin sowie anderen Achtsamkeitsübungen.

Nähere Erklärungen zu den Methoden siehe unter www.forumfuerbewegung.ch

Ort:

Bildungshaus Stella Matutina, Hertenstein bei Weggis (www.stellamatutina-bildungshaus.ch)

Leitung:

Christiane Gernet, dipl. Physiotherapeutin, zertif. Feldenkrais-Therapeutin, Focusing Trainerin (Deutsches Ausbildungsinstitut f. Focusing DAF)

Zeiten:

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

Teilnehmer:

maximal 12

Kosten:

Kurs: Fr. **510.00 (bei Anmeldung bis zum 15. Juli 470.00)**

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

Einzelzimmer mit Dusche/WC Fr. 397.50

Einzelzimmer mit. fl. Wasser + Etagedusche Fr. 336.60

Doppelzimmer mit Dusche/WC Fr. 336.60

Doppelzimmer mit fl. Wasser + Etagedusche Fr. 286.20

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

Anmeldung:

Feldenkrais/Focusing Hertenstein/Weggis 13.10.-16.10.2022

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

Senden an:

(bis spätestens 15. August 2022) Christiane Gernet, Burgtrottenweg 4, 8442 Hettlingen,

Tel.: 079 652 13 02 oder per Mail: christiane.gernet@bluewin.ch

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

Annulation:

Bei einer Absage bis 2 Monate vor Kursbeginn beträgt die Bearbeitungsgebühr Fr.50.00. Bei späterer Absage wird folgende Ausfallentschädigung verrechnet: Weniger als 2 Monate vor Kursbeginn: 20% der Kursgebühr, einen Monat vor Kursbeginn: 40% der Kursgebühr, weniger als 1 Monat vor Kursbeginn wird die gesamte Kursgebühr fällig, sofern kein Ersatzteilnehmer gestellt werden kann. Der Abschluss einer Annulationsversicherung wird empfohlen.