

Leichtwandern

Feldenkrais-Workshop in Morschach
Freitag, Abend 26.05. – Montag, Nachmittag 29.05.2023



Wandern ist Gehen auf unterschiedlichen Oberflächen. Abgesehen davon, dass man mit Wandern der Natur näherkommt, trainiert man dabei auch das Gleichgewicht und die Gangsicherheit.

Wie gehe und wandere ich?

Geniesse drei entspannende Tage in der prächtigen Umgebung von Morschach bei einem Feldenkrais-Workshop zum Gehen und Wandern. In Gruppenstunden erkunden wir die Feinheiten des Gehens mit weniger Belastung für Gelenke und Muskulatur und vertiefen die Erfahrungen bei kurzen Wanderungen in der Umgebung.

Kursleitung | Programm

Konrad Wiesendanger, Feldenkrais Lehrer, Luzern

Teilnahmevoraussetzungen

Es werden keine Vorkenntnisse der Feldenkrais-Methode vorausgesetzt.

Kursinhalte

Feldenkrais Gruppenstunden am Vormittag und späteren Nachmittag. Dazwischen geführte Spaziergänge und Wanderungen zur Vertiefung der gemachten Erfahrungen. Selbstverständlich kannst du auch auf eigene Faust in der Region Stoos oder Fronalpstock Wanderungen unternehmen.

Einzelstunden

Auf Wunsch und nach Vereinbarung kannst du zu deinen spezifischen Fragen Einzelstunden buchen.

Kursgebühr

Die Kursgebühr beträgt CHF 500.00 inkl. je eine kleine Pausenverpflegung am Samstag und am Sonntag. Nach Eingang der Anmeldung erhältst du eine Rechnung.

Kursbeginn | Kursende

Freitag, 26.05.2023, nach dem Abendessen (Individuelle Anreise Freitagnachmittag)
Montagnachmittag, 29.05.2023, ca. 14.30 Uhr

Kursort Unterkunft	Das Mattli Antoniushaus, Seminar- und Bildungszentrum, Mattlistrasse 10, 6443 Morschach, www.antoniushaus.ch , liegt wunderschön auf einer Sonnenterasse über dem Urnersee. Dieser Ort bietet eine wunderbare «Lernumgebung». Es sind genügend Gratis-Parkplätze beim Hotel vorhanden. Aufgrund der Kursanmeldungen bucht Christoph Jörg die reservierten Hotelzimmer für die Kursteilnehmer/innen definitiv. Die Übernachtungskosten werden direkt vor Ort durch die Kursteilnehmer/innen beglichen.
Übernachtungen mit Vollpension	Im Pauschalbetrag für das jeweilige Zimmer pro Person und Nacht ist die Vollpension enthalten. Bitte gib mit der Anmeldung deinen Zimmerwunsch an. Bei Überbuchung erfolgt eine Rückfrage durch Christoph Jörg.
Getränke	Sowohl beim Mittagessen, dem Abendessen wie auch am Montagmittag am Abreisetag beim Buffet ist Hahnenwasser auf den Tischen inklusive. Zusätzliche Getränke wie Mineralwasser, Kaffee, Tee, Süssgetränke etc. sind separat von den Kursteilnehmern zu bezahlen.
Verfügbarkeit Hotelzimmer	Anreisetag ab 14.00 Uhr und bis 09.00 Uhr am Abreisetag
Reservierte Zimmer	Pauschalbetrag inkl. drei Vollpensionen und Kurtaxen pro Person für drei Übernachtungen <ul style="list-style-type: none"> 1. EZ mit Etagendusche/WC, CHF 405.00 2. EZ klein mit Dusche/WC, CHF 495.00 3. EZ Standard Dusche/WC, CHF 525.00 4. Zweibettzimmer mit Dusche/WC, CHF 525.00 (Einzelbelegung) 5. Zweibettzimmer mit Dusche/WC, CHF 405.00 (Doppelbelegung)
Treffpunkt	Am Freitag, 26.05.2023, ab 17.30 Uhr im Restaurant, Abendessen ab 18.00 Uhr
Kursmaterial Mitbringen	Matten und Kopfunterlagen sind vorhanden. Bitte bring ein Tuch oder eine Decke als Mattenaufgabe mit. Wenn du beim Wandern mit Wanderstöcken unterwegs bist, nimm diese bitte mit.
Versicherungen	Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer/innen. Eine Annullierungskostenversicherung wird empfohlen.
Anmeldefrist	Anmeldeschluss ist der Samstag, 15. April 2023 .
Anmeldung	Bitte sende die vollständig ausgefüllte Anmeldung (s. Anmeldeformular nachfolgend) per Post oder E-Mail an Christoph Jörg, Münigenstrasse 5a, 6208 Oberkirch, joerg@somatisches-lernen.ch . Die Anmeldung ist verbindlich und der Platz im Kurs ist mit dem Zahlungseingang garantiert.
Rücktritt	Bei Rücktritt von der Anmeldung bis am Montag, 24. April 2023, wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.00 fällig.

Abmeldung

Sofern kein/e Ersatzteilnehmer/in deinen Platz einnehmen kann, sind ab dem Montag, 24. April 2023, die Kursgebühren und der Pauschalbetrag für die gebuchten Übernachtungen (inkl. Vollpension) vollumfänglich geschuldet und zur Zahlung fällig.

Anmeldung zum Feldenkrais-Workshop «**Leichtwandern**» in Morschach vom Freitag, 26.05.2023 – Montagnachmittag, 29.05.2023

Ich melde mich hiermit verbindlich zum Feldenkrais-Workshop «Leichtwandern» in Morschach an.

Vorname | Name _____

Adresse _____

Telefon | Mobile _____

E-Mail _____

Ernährung | Bemerkung (vegan, vegetarisch, glutenfrei, laktosefrei etc.?) _____

Zimmerwunsch | **3 Übernachtungen** Pauschalbetrag inkl. drei Vollpensionen und Kurtaxen pro Person für drei Übernachtungen

- Zimmerkategorien
1. EZ mit Etagendusche/WC, CHF 405.00
 2. EZ klein mit Dusche/WC, CHF 495.00
 3. EZ Standard Dusche/WC, CHF 525.00
 4. Zweibettzimmer mit Dusche/WC, CHF 525.00 (Einzelbelegung)
 5. Zweibettzimmer mit Dusche/WC, CHF 405.00 (Doppelbelegung)

Welche Zimmerkategorie (1 – 5, EZ oder Zweibettzimmer getrennt stehende Betten: Einzelbenutzung oder Doppelbenutzung?) darf ich für dich beim Mattli Antoniushaus, Seminar- und Bildungszentrum, Mattlistrasse 10, 6443 Morschach, buchen?

Zimmer | Preis _____

Ort, Datum, Unterschrift _____