



Feldenkrais im Bergfrühling (in Feldis/GR) - Erholung pur 7. - 12. Juni 2009

Der Ort

Feldis, ein malerisches Dorf auf der Sonnenterrasse oberhalb Rhäzüns, 1500 m.ü.M., inmitten weitläufiger Wandergebiete

Das Hotel

Das „Sternahaus“, ein charaktervolles altes Holzhaus, schlicht und stilvoll eingerichtet. Toiletten, Badezimmer und Duschen sind ausserhalb der Zimmer. Im Preis inbegriffen sind ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, leichtes Mittagessen, dreigängiges Abendmenu und liebevolle Gastfreundschaft.

Der Kurs

Am Vormittag widmen wir uns mit „Bewusstheit durch Bewegung“ dem gemeinsamen Thema *bewegen-entspannen-entdecken-geniessen*. Der Nachmittag gehört den individuellen Bedürfnissen, sich auf Bergpfaden oder beim Boule-Spielen zu bewegen, im Liegestuhl zu entspannen, auf Aussichtsterrassen die herrlichen Bergwelt zu entdecken - oder anderes zu geniessen. Vor dem Nachtessen kommen wir noch einmal zusammen, um uns auf einen entspannten Abend vorzubereiten.

Kursleitung	John Tarr / Mariann Hartmann
Datum	Sonntag, 7. - Freitag, 12. Juni 2009
Kurskosten	CHF 980 inkl. fünf Übernachtungen mit Vollpension (Einzelzimmerzuschlag CHF 100)
Teilnehmer	8 - 12
Anreise	wird zwei Wochen vorher schriftlich bekannt gegeben
Anmeldung	Tel. 061 273 93 90 oder Email: info@hartmantarr.ch oder: Praxis Hartmann+Tarr, Leimenstr. 45, 4051 Basel (Berücksichtigung nach Reihenfolge der Anmeldungen)

