

Feldenkrais-Wochenende auf Schloss Wartegg, Rorschacherberg

5. bis 7. September 2025

Ein Verwöhn-Paket für mehr Energie im Alltag

Bewegen, stabilisieren, erweitern, erkennen, staunen, schmunzeln, freuen und wertschätzen, was es zu geniessen gibt.

Wer Feldenkrais praktiziert, sensibilisiert und verbessert über kleinste Bewegungen seine Bewusstheit – die Bewusstheit seines Körpers, seiner Gedanken, seiner Umgebung, seines Lebens. Deshalb wirkt sich Feldenkrais ebenso auf eine ganzheitliche Gesundheit aus und gibt neuen Antrieb für eine energetisierte, differenziertere Lebensgestaltung.

Freitag:

- Individuelle Anreise
- 15.00 Zusammenkommen im Bio Schlosshotel Wartegg im Foyer
- 16.30-17.30 Kraft aus der Körpermitte: «Ein lustvolles Training für Bauch und Po»
- 18.00 Nachtessen
- 20.00 Abend-Körper-Meditation

Samstag:

- 09.00 Morgenessen
- 10.30-13.00 Feldenkrais-Gentle Dance: «Wurzeln schlagen um zu «Fliegen»
Nachmittag zur freien Entdeckungsreise
- 18.00 Nachtessen
- 20.00 Dynamisches Entspannen

Sonntag:

- 09.00 Morgenessen
- 10.30-12.00 Gehen: «Mit allen Sinnen in der Natur»
- 12.30 Ende des Seminars
- Freiwillig: Fr. 28.- für das Mittagessen am Sonntag

Der angegebene Zeitplan kann spontan angepasst werden.

Unterkunfts- & Verpflegungskosten gemäss obenstehendem Programm (zahlbar bei Ankunft im Hotel)

- CHF 670.- Einzelzimmer Seeblick
- CHF 630.- Einzelzimmer Schlosspark
- CHF 550.- Doppelzimmer Schlosspark bei Doppelbelegung

Kurskosten gemäss obenstehendem Programm (zahlbar bei Anmeldung an Ruth Naef)

CHF 350.-

Stornierungsbedingungen

Ab Buchung fallen bei einer Annullation 100% Spesen an.

Anmeldung bis spätestens 1. Juni 2025 an

Ruth Naef, dipl. Feldenkrais- & Bewegungspädagogin, Child Space Practitioner

Mail: info@naef-feldenkrais.ch / Telefon: 044 923 35 51