



# Feldenkrais- Wohlfühl- wochenende mit Ruth Naef

7.–9. September 2018  
Schloss Wartegg,  
Rorschacherberg

## Freitag, 7. September

18.00 Abendessen  
20.00–21.00 Dynamisches Entspannen

## Samstag, 8. September

08.30 Morgenessen  
10.00–12.00 Kraft aus der Körpermitte –  
Ein lustvolles Training  
für Becken und Hüften  
12.30 Mittagessen  
16.30–17.30 Gehen mit allen Sinnen  
(im Hotelpark)  
18.00 Nachtessen

## Sonntag, 9. September

08.30 Morgenessen  
10.00–12.00 Wurzeln schlagen  
und «Fliegen»  
12.30 Mittagessen  
14.30 Ende

## Kosten

CHF 200.—

## Anmeldung

[www.naef-feldenkrais.ch](http://www.naef-feldenkrais.ch)

Anmeldung bis 10. Juli 2018 – Plätze sind  
begrenzt. Die Anmeldung ist verbindlich.  
Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie  
eine Rechnung für die Kurskosten.

## Übernachtung

Schloss Wartegg, Vollpension

EZ ca. CHF 525.—

DZ ca. CHF 470.—

Buchung durch Ruth Naef,

Bezahlung durch die TeilnehmerInnen.

[www.wartegg.ch](http://www.wartegg.ch)