

.....gepaart mit integrierter Atmung und
„Bewusstheit durch Bewegung“

- Wann?** Mittwoch, 30. Juni, 10 Uhr bis Sonntag, 4. Juli 2010, ca. 17. Uhr
- Wo?** Hotel Ottenleuebad, 1738 Sangerenboden
- Was?**
- Wanderungen von 3 bis 5 Stunden in der herrlichen Erholungslandschaft mit einzigartiger Aussicht auf die Berner Voralpen.
 - Atem- und Bewegungsübungen
 - Lektionen nach der Feldenkrais Methode
 - Ausspannen, geniessen
- Wie viel?** Im Preis von Fr. 630.-- sind inbegriffen:
Unterkunft und Verpflegung, inkl. Kurtaxe
2 Taxifahrten
Wanderleitung
Kurskosten für Atem- und Feldenkraislektionen

Leitung:
Ursina Rawyler-Barraud
Fachausweis „Berner Wanderleiter“
Atemlehrerin
Erwachsenenbildnerin HF

Co-Leitung:
Christine Sulzener
Dipl. Pflegefachfrau
Stud. in Feldenkrais Methode
zertifizierte Pilgerwanderbegleiterin

- Anmeldeschluss:** bis 15 März 2010 (wegen Betten-Reservation im Hotel Ottenleuebad)
- Bezahlung:** Sobald feststeht, dass der Kurs zu Stande kommt, erhalten Sie eine Bestätigung und einen Einzahlungsschein für die Anzahlung von Fr. 100.--, der Restbetrag ist bis am 31. Mai 2010 zu begleichen
- Detailprogramm:** das Detailprogramm mit Anfahrtsweg, Ausrüstung und Teilnehmerliste wird 30 Tage vor Kursbeginn verschickt.
- Versicherung:** eine Unfall- und Haftpflichtversicherung ist Sache der Teilnehmer
- Verzicht auf Teilnahme:** bei Abmeldung wird zur Deckung der Kosten folgender Prozentwert des Preises verrechnet:
- | | |
|-------------------------------|------|
| 30 bis 20 Tage vor Kursbeginn | 30% |
| 19 bis 10 Tage vor Kursbeginn | 50% |
| 9 bis 3 Tage vor Kursbeginn | 80% |
| 2 bis 0 Tage vor Kursbeginn | 100% |
- Durchführung:** Der Kurs findet ab 5, aber mit höchstens 10 Teilnehmern statt

Beweggründe

Wandertage im
wildromantischen Gantrischgebiet

30. Juni – 4. Juli 2010

