

Schenken Sie sich Zeit, der Intelligenz Ihres Körpers auf die Spur zu kommen, verknüpfen Sie „Aha- Erlebnisse“ mit Eigenwahrnehmung und lassen Sie das Gelernte in Ruhe in sich wirken. Geniessen Sie Ferientage in den Schweizer Bergen und Ihre ausgerichtete Körperhaltung.

Spiraldynamik® Einführung in Flims

15. – 19. Juli 2018 (So-Abend – Do-Mittag)

Im gepflegten und erholsamen Ambiente des Romantikhoteles Schweizerhof in Flims können Sie sich in täglichen Lektionen in Ruhe und Achtsamkeit Ihrer Körperhaltung und Ihrem Bewegungsbewusstsein widmen. Kurszeiten sind am Morgen und teilweise gegen Abend – Sie haben genügend freie Zeit für eine tiefgehende Erholung, für Wanderungen, Lesestunden und Entspannung.

Voraussetzung: Interesse, an der eigenen Körperhaltung zu arbeiten.

Kursleitung



Renate Lauper, Lehrerin, Tanz-und Physiopädagogin, Expertin der Spiraldynamik®. Kursleiterin Körper-Meditation, Transpersonales Coaching. Langjährige Unterrichtserfahrung und Beratungstätigkeit. Künstlerische Arbeiten im Bereich Tanz und Theater. Autorin mehrerer Fachbücher.

www.renatelauper.ch

kontakt@renatelauper.ch 079 709 33 37

Kursort, Übernachtungskosten und Verpflegung

Die Ferienwochen finden im **Romantikhotel Schweizerhof in Flims (CH)** statt.

Mehr Informationen zum Romantikhotel Schweizerhof finden Sie unter: www.schweizerhof-flims.ch.

Hotel-Spezialarrangement für Kursteilnehmende: EZ/HP CHF 716.-

Buchung direkt im Hotel; Vermerk „Spiraldynamik“

Inbegriffene Leistungen

- 4 Übernachtungen im Einzelzimmer inkl. Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten
- 4 erlesene Abendmenüs im Rahmen der Halbpension (auf Wunsch auch vegetarisch)
- Früchte, Wasser (mit und ohne Kohlensäure) und Tee à discretion während des ganzen Kurses
- Bergbahntickets
Mehrwertsteuer und alle Gästetaxen
- Wellnessbereich mit Hallenbad, Sauna, Caldarium und Infrarotkabine
- Kostenlose Aussenparkplätze
Auf Anfrage Garagenplatz-Reservation für CHF 15.00 pro Tag.
- Buchbar sind zudem entspannende und wohltuende Massagen mit natürlichen Ölmischungen. Termine können bereits vor der Anreise vereinbart werden.



Kurskosten

Die **Kurskosten** betragen **CHF 450.-** pro Person, inkl. Buch „Achtsame Körperhaltung“

Kurszeiten

So 16.30 - 18.30
Mo 09.00 - 11.30
Di 09.00 - 11.30 und 17.30 - 18.30
Mi 09.00 - 11.30
Do 09.00 - 11.30
(leichte Abweichungen möglich)

Anmeldung

Mit Anmeldeformular (als PDF auf www.renatelauper.ch/angebote verfügbar).

Anmeldeschluss

Anmeldungen ab sofort. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Annulationsbedingungen

Siehe Anmeldeformular