

Bewegung und Begegnung – im Kreis – mit den Anderen und mit sich selbst. Der Tanz bringt Öffnung und Konzentration, bietet Herausforderung und Ruhe – kann ein Weg zur Einheit von Körper, Geist und Seele sein.

Dabei hilft uns die Methode, die Moshé Feldenkrais entwickelt hat, unseren eigenen Körper durch Bewegung bewusster wahrzunehmen. *Bewusstheit durch Bewegung* führt zu erhöhter geistiger und körperlicher Beweglichkeit.

Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.

Galileo Galilei

Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich gerne zu Musik im Kreis bewegen und interessiert sind an der Körperwahrnehmung zu arbeiten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.



Leben ist Bewegung

Meditation des Tanzes und Feldenkrais

mit

Uschi Strobel und Edith Wälti

15. – 18. Juli 2021

Ilanz, Haus der Begegnung

Uschi Strobel, Dozentin für Meditation des Tanzes, Ausbildung 2010 – 2012 und Aufbaustudium 2019/2019 am Institut Meditation des Tanzes – Sacred Dance – Friedel Kloke-Eibl.

Edith Wälti, Dipl. Feldenkraislehrerin, Ausbildung ‚Bewusstheit durch Bewegung‘ 1991 – 1995, regelmässige Weiterbildung bei verschiedenen Feldenkrais-TrainerInnen.

Ausbildung zur Tanzleiterin internationale Tänze Pro Senectute Zürich, jährliche Weiterbildungen.

Kloster Ilanz – Haus der Begegnung

Klosterweg 16, 7130 Ilanz, 081 926 95 00, www.hausderbegegnung.ch
hausderbegegnung@klosterilanz.ch

Das Haus der Begegnung ist ein Teil des Klosters der Dominikanerinnen von Ilanz, ein Ort für Bildung und Besinnung auf christlich-biblischer Grundlage.

Die wunderbare Bündner Berglandschaft und die zuvorkommende Betreuung durch die ‚Hausgeister‘ schaffen den Rahmen sowohl für lebendige Bildungsarbeit als auch für Stille.

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Bahnstrecke Chur - Disentis, ab Bahnhof Ilanz mit dem Postauto Richtung Ladir, Haltestelle Albertushof oder vom Bahnhof ca. 20 Minuten **Fussweg**

Anreise mit dem Auto

Chur – Richtung Disentis – Oberalp. In Ilanz auf der rechten Strassenseite bleiben. Kurz nach der Durchfahrt unter der Brücke führt rechts die Abzweigung Richtung Ladir (Bergstrasse). Die Strasse ist steil und eher schmal. Nach ca. 1 km zweigt auf der rechten Seite ein kleines Strässchen zum Kloster ab. Wegweiser beachten.

P.S. Von der Strasse aus ist das Kloster nicht zu sehen.

Beginn 18.00 Uhr Abendessen

Ende 14.00 Uhr Mittagessen

Kurskosten Sfr 280.- bis 340.-
(Selbsteinstufung)

Pensionskosten inkl. Vollpension

DZ/DU/WC Sfr 342.-

EZ/DU/WC Sfr 390.- bis 405.-

EZ/Lavabo Sfr 315.-

Anmeldung bis **28. Juni 2021**

bei Uschi Strobel
Brombachstrasse 9
D – 79618 Rheinfelden
0049 (0)7623 79 75 63
uschi_strobel@web.de

Nach Ablauf der Anmeldefrist wird eine Liste der Teilnehmenden, sowie eine Bestätigung mit Informationen zum Seminar und den Zahlungsmodalitäten verschickt.

Bei Annullierung bis 4 Wochen vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von Sfr 30.- / Euro 20.- fällig. Bei Absage bis 14 Tage vor Kursbeginn werden 50%, danach die vollen Kursgebühren berechnet, wenn nicht eine andere Person den reservierten Platz übernehmen kann.