

## Seminarhotel Lihn, Filzbach GL

Inmitten der herrlichen Berglandschaft auf gesunder Höhe von 742 Metern über Meer befindet sich an sonniger und ruhiger Lage das Seminarhotel Lihn. Eine angenehme Atmosphäre und die unkomplizierte Gastfreundschaft laden zum Verweilen ein.

Einzigartige Rundschau auf Walensee, Churfürsten und Mürtchenstock.

### Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Per Bahn via Ziegelbrücke, Näfels-Mollis oder Mühlehorn. Ab da mit dem Bus bis "Filzbach, Sportzentrum". Von dort zu Fuss ca. 100 Meter vorbei am Sporthotel, dann rechts hinunter in Richtung Seminarhotel Lihn.

### Anreise mit dem Auto

Autobahn A 3 Zürich - Chur, Ausfahrt 44 oder 47, Richtung Kerenzerberg bis Filzbach, im Dorf Wegweiser **Lihn** beachten

### Seminarhotel Lihn

CH-8757 Filzbach GL - 055 614 64 64, [www.lihn.ch](http://www.lihn.ch), [info@lihn.ch](mailto:info@lihn.ch)



# Meditation des Tanzes Sacred Dance Heidi Hafen

## Herbstwoche Tanzen und Feldenkrais

11. – 15. Oktober 2021

Seminarhotel Lihn  
Filzbach / GL

Mitarbeit  
**Edith Wälti**  
Feldenkrais



## *Bewegt als ganzer Mensch*

Christa Peikert-Flaspöhler



Heidi Hafen  
Florastrasse 5  
CH-8620 Wetzikon  
0041 (0)44 932 6282  
[www.Heidi-Hafen.de](http://www.Heidi-Hafen.de)  
[hafen.heidi@bluewin.ch](mailto:hafen.heidi@bluewin.ch)



### Edith Wälti

Die Feldenkrais-Methode ist eine Lernmethode. Sie regt dazu an, unseren Körper durch Bewegung bewusster wahr-

zunehmen. Wir lernen gewohnte, alltägliche Bewegungsmuster erkennen und zu verbessern. Dies führt zu einem Umlernen das die gesamte Persönlichkeit erfasst und zu erhöhter körperlicher und geistiger Beweglichkeit führt.

Dipl. Feldenkraislehrerin, Ausbildung 'Bewusstheit durch Bewegung' 1991 – 1995, regelmässige Weiterbildung bei verschiedenen Feldenkrais-TrainerInnen.

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



### Heidi Hafen

„Tragend in der ‚Meditation des Tanzes‘ ist für mich die Freude an der Bewegung, als Ausdruck des Lebendig-

Seins. Es ist die Lebensfreude, die weitert und verbindet. Tanzend lasse ich mich berühren von der Schönheit und Vielfalt der Musik, in der Verbindung mit dem Reichtum der Choreographien – ihren Schritten und Gebärden – ihren Formen und Symbolen. Diese wortlose Sprache kann uns in die Stille führen – die Kraftquelle allen Seins.

Ausbildung 1989 – 1992, Aufbaustudium 1998 am AUSBILDUNGSINSTITUT MEDITATION DES TANZES – SACRED DANCE E.H. Kloke-Eibl, regelmäßiger Unterricht in klassischem Tanz, Kurse bei verschiedenen TanzlehrerInnen und an einer Mimenschule.

Lehrbeauftragte des Ausbildungsinstituts.

*Leben ist Bewegung, beweglicher werden heisst lebendiger werden.*

Moshé Feldenkrais

Beginn 18.00 Uhr Abendessen  
Ende 13.00 Uhr Mittagessen

Kurskosten Sfr 340.– bis 450.–  
(Selbsteinstufung)  
Die entsprechenden Preise in Euro werden bei Anmeldeschluss festgelegt.

Pensionskosten Halbpension  
EZ Sfr 420.– / Sfr 540.– DU/WC  
DZ/DU/WC Sfr 432.– p.P.  
(Preise 2020)

Anmeldung bei Uschi Strobel  
Brombachstr. 9  
D-79618 Rheinfelden  
0049 (0)7623 79 75 63  
[uschi\\_strobel@web.de](mailto:uschi_strobel@web.de)  
bis 30. August 2021

Die Anmeldung wird bestätigt, gleichzeitig werden die Zahlungsmodalitäten bekannt gegeben. Nach Ablauf der Anmeldefrist werden die nötigen Informationen zum Seminar und eine Liste der Teilnehmenden verschickt.

**Bei Anmeldung bis 12 Wochen vor Kursbeginn 10% Frühbucherrabatt**

Bei Annullierung bis 4 Wochen vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von sfr 30.– / Euro 20.– einbehalten. Bei Absage bis 14 Tage vor Kursbeginn werden 50%, nachher keine Kursgebühren zurückerstattet, wenn nicht eine andere Person den reservierten Platz übernehmen kann.