

EIN WOCHENENDE AUF DEM MONT VULLY mit Feldenkrais, Mantra singen und Meditation

Dein Sein will leicht sein

Zum zweiten Mal bieten wir diesen Kurs in Montet auf dem wunderschönen Mont Vully zwischen dem Murtensee und dem Neuenburgersee an:

Momente zum Innehalten. Du wirst mit Feldenkrais in die Bewegung eintauchen und dich im aufmerksamen Wahrnehmen üben. Das gibt dir die Möglichkeit, Neues zu entdecken, dich zu spüren und mehr Leichtigkeit zu gewinnen. Wir meditieren drinnen und bei schönem Wetter auch draussen im kleinen Bambuswäldchen. Zudem singen wir einmal im Tag einfache Mantras. Die Pausen zwischendurch laden ein zu einem Spaziergang auf dem Mont Vully oder einem Bad im Badeteich.

Das Wochenende ist offen für alle mit oder ohne Vorkenntnisse in Feldenkrais, Meditation oder Singen.

- Leitung: Eveline Noth, Feldenkrais Therapeutin SFV und Musikerin
Franz Anderegg, Mantra singen
- Daten: 6.-8. September 2019 (Freitag ab 18h30 bis Sonntag ca. 14h)
- Mitnehmen: bequeme Kleidung, Hausschuhe
- Ort: Rue de l'ancienne école, 1588 Montet/Cudrefin (Vully)
Mit dem Zug: Bern – Ins 17:08 – 17:37, Bus Ins ab: 17:45, 18:09 vorm Haus in Montet
- Anmeldung Per Mail oder Telefon
- Kosten: 280.- Sfr. exkl. Kost und Logis zwischen 60.- – 110.-