



Mattli Antoniushaus
Seminar und Bildungszentrum
CH-6443 Morschach

Ich bin – Stimme des Lichtes

Bewegung – Stimme – Entspannung - Meditation

Fr, 19. Dezember 2026, 18 Uhr bis
So, 21. Dezember 2026, 13 Uhr



Inhalt

In der Adventzeit in die Ruhe finden und unsere Stimme sowie unser inneres Licht zum Strahlen bringen.
Sowohl durch leise meditative, als auch durch laute und expressive Stimmübungen wollen wir die fließende und schwingende Kraft in uns aktivieren und vereinigen. Körperübungen werden uns dabei helfen, Spannungen und Blockaden loszulassen. Unsere Kraftzentren werden aktiviert und wir finden zu den Wurzeln unseres Klages und somit zu uns selbst zurück. Durch einfache Entspannungs- und Meditationsübungen in Stille und Bewegung können sich unsere inneren Sinne entfalten und unsere Wahrnehmung wird sich verbessern.
Das Seminar bietet eine wunderbare Gelegenheit, sich auf die geweihte Nacht und die Geburt des Lichtes in uns vorzubereiten. Stimmarbeit, Bewegungs-, Entspannungs- und Meditationsübungen prägen diese Tage.

Kursleitung

Stefanie Schmid
Unterricht in Stimm- & Körperarbeit, Meditation,
Lehrerin der Selbstkraftquelle-Methode, Ergosom-Trainerin

Kurskosten

CHF 360 plus Pension

Pensionskosten

Essen – Schlafen
Rabatt von CHF 15 pro Person und Nacht auf die Pensionskosten, bei Buchung zwei Monaten vor Kursbeginn.
Ermässigung der Kurskosten für Kultur-Legi-Nutzende.



Kursanmeldung

Mattli Antoniushaus
Seminar- und Bildungszentrum
Mattlistrasse 10
6443 Morschach
www.antoniushaus.ch
info@antoniushaus.ch

