



Mattli Antoniushaus
Seminar und Bildungszentrum
CH-6443 Morschach

Yoga und Tanz

Wenn Yoga zur Choreografie der Seele wird

Fr, 3. Juli 2026, 18 Uhr bis
So, 5. Juli 2026, 13.30 Uhr



| | |
|---------------|--|
| Inhalt | <p>Ein Wochenende für alle, die sich selbst neu entdecken möchten – in der Verbindung von Yoga, freier Bewegung und achtsamer Körperwahrnehmung. In fliessenden Sequenzen und stillen Momenten erforschen wir den eigenen Ausdruck. Dabei geht es nicht um Perfektion oder äussere Ästhetik, sondern um das Lauschen nach innen: Was will durch mich in Bewegung kommen?</p> <p>Die Praxis lädt dich ein, die ureigene Lebendigkeit (wieder) zu spüren. Durch bewusstes Atmen, Dehnen, Spüren, Schwingen und Tanzen entsteht ein Raum, in dem Körper, Geist und Seele in Einklang finden.</p> <p>Der Kurs ist offen für alle – unabhängig von Alter, Vorerfahrung oder Beweglichkeit. Alles, was du brauchst, ist die Bereitschaft, dich selbst auf neue Weise zu erleben und der Freude an freier Bewegung Raum zu geben.</p> |
|---------------|--|

| | |
|-----------------------|---|
| Kursleitung | Gerda Imhof, hauptberufliche Yogalehrerin, Masseurin und ganzheitlich psychologische Coachin |
| Kurskosten | CHF 280 plus Pension |
| Pensionskosten | <p>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.</p> |
| Kursanmeldung | Mattli Antoniushaus Seminar- und Bildungszentrum Mattlistrasse 10 6443 Morschach www.antoniushaus.ch info@antoniushaus.ch |
