



Ich bin – Erneuerung und Leben

Stimme – Bewegung – Entspannung - Meditation

Fr, 16. Oktober 2026, 18 Uhr bis
So, 18. Oktober 2026, 13.30 Uhr



Inhalt

Leben bedeutet sich einlassen auf einen immerwährenden Wandlungs- und Erneuerungsprozess. Dies ist Herausforderung und Geschenk zugleich. Geben wir uns dem Hier und Jetzt, den Veränderungen hin, finden wir in eine Erweiterung unseres Seins und in eine neue Lebensqualität.

In diesem Seminar wollen wir die nächsten Schritte gehen hin zu unserem Wahren Selbst, unserem ursprünglichen göttlichen Wesen.

Mit Bewegungs- und Entspannungsübungen, sowie dem Tönen von Vokalen und Silben wollen wir die fließende und schwingende Kraft in uns aktivieren. Spannungen und Blockaden können dabei losgelassen werden. So finden wir in die Ruhe des Körpers und Stille des Geistes zurück.

Geführte Meditationen helfen uns, den inneren heilen Raum zu finden und sich von dort mit den universellen Kräften zu verbinden. Unser Bewusstsein kann sich entfalten und in Verbindung mit unserem Wahren Selbst können wir jede Veränderung im Leben mit Vertrauen und Freude willkommen heißen.

Kursleitung

Stefanie Schmid, Lehrerin der Selbstkraftquelle Methode, Stimm- & Körperarbeit

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

