



Mattli Antoniushaus
Seminar und Bildungszentrum
CH-6443 Morschach

Im Körper Heimat finden

Innere Balance durch Körperbewusstsein und Vagustraining

Fr, 16. Oktober 2026, 16.30 Uhr bis
So, 18. Oktober 2026, 13.30 Uhr



Inhalt

Unser Körper begleitet uns ein Leben lang – und doch behandeln wir ihn oft erst dann mit Aufmerksamkeit, wenn er Beschwerden macht. Dieses Seminar lädt dazu ein, die Beziehung zum eigenen Körper neu zu gestalten und ihn als Quelle von Kraft, Orientierung und Wohlbefinden zu entdecken.

Mit achtsamer Bewegung, Atemübungen und Vagustraining erleben Sie, wie mehr innere Ruhe, Frieden und Lebendigkeit entstehen können. Sie lernen, Körpersignale besser zu verstehen, Stress wirksam zu regulieren und Ihre Regenerationsfähigkeit zu stärken.

Für alle, die sich selbst und dem eigenen Körper wieder näherkommen möchten, um ihn zu einem wunderbaren Zuhause zu machen.

Kursleitung

Dr. Monika Leitner, Physiotherapeutin, Dozentin und Autorin

Kurskosten

CHF 350 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

