



Mattli

Antoniushaus
Seminar- und Bildungszentrum

ICH INTERESSIERE MICH FÜR

- ☐ das Mattli-Bildungsprogramm
- ☐ Informationen über das Seminar- und Bildungszentrum Mattli
- ☐ Informationen über die Franziskanische Gemeinschaft FG

- ☐ Ändern Sie meine Adresse gemäss Anmeldetalon
- ☐ streichen Sie meine Adresse

Senden an:

Mattli Antoniushaus
Seminar- und Bildungszentrum
Mattlistrasse 10
CH-6443 Morschach

ANMELDUNG

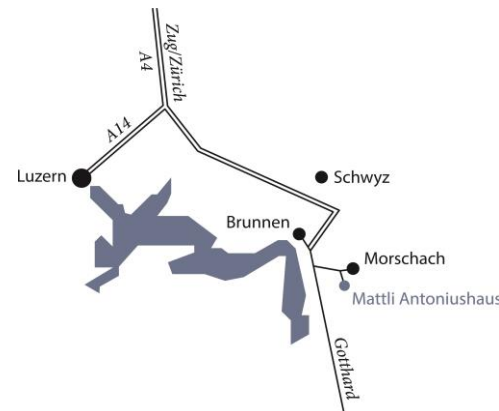
Wir bitten um schriftliche Anmeldung bis 10. März, resp. 11. August 2022.
Sie erhalten eine Bestätigung und die Rechnung für die Kurskosten. Die Pensionskosten müssen vor Ort in CHF oder mittels Kreditkarte bezahlt werden.

ANREISE MIT DER BAHN

Gotthardlinie bis Bahnhof Brunnen.
Bus Nr. 4 bis Morschach «Mattli/Holidaypark».
Zu Fuss rund 6 Minuten zum Mattli.

ANREISE MIT DEM AUTO

Autobahn A4 Zürich-Zug-Gotthard. 1 km nach Autobahnende Abzweigung Morschach.
Eingangs Dorf Wegweiser Mattli. Parkplätze vorhanden. Ca. 60 Minuten ab Zürich, ca. 30 Minuten ab Luzern.



Mattli Antoniushaus
Seminar- und Bildungszentrum
Mattlistrasse 10
6443 Morschach
041 820 22 26
info@antoniushaus.ch
www.antoniushaus.ch



Der Atem – zurück zu meiner Kraft ACHTSAMKEITSSEMINAR

Freitag, 1. April 2022, 18 Uhr
bis Sonntag, 3. April 2022, 14 Uhr

oder

Freitag, 2. September 2022, 18 Uhr
bis Sonntag, 4. September 2022, 14 Uhr

LEITUNG

Wibke Mullur

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

Der Atem – zurück zu meiner Kraft

ACHTSAMKEITSSEMINAR

An diesem Wochenende wollen wir uns inspirieren lassen. Inspiration ist ein Geschenk, wir können es nicht "machen". In der beobachtenden Stille erleben wir unseren Atem als einen treuen, stetigen Freund und Wegbegleiter.

Einfache Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen regen an, beflügeln und ermutigen. Wir dürfen staunen über die eigene Standfestigkeit, die Aufrichtung, die Kraft, die Freude und Leichtigkeit, die uns in der Ruhe des Nachspürens begegnen. Gestärkt an Leib und Seele gehen wir aufs Neue hinaus in den Alltag, um die Herausforderungen dieser aussergewöhnlichen Zeit voll Vertrauen zu bewältigen.

«Der Atem ist Spiegelbild meines Selbst. Wende ich mich ihm liebevoll hin, wird er für mich in all seinen Facetten erfahrbar und weist mir den Weg zur persönlichen Spiritualität.»

Wibke Mullur

ZIELGRUPPE

Die Übungen sind für Interessierte jeden Alters geeignet. Keine Vorkenntnisse notwendig.

MITBRINGEN

Bitte bequeme Kleidung, Socken und wer möchte, eine eigene Decke, mitbringen.

KLEIDUNG

Bequeme Kleidung und leichte Schuhe mitbringen

LEITUNG

Wibke Mullur

Akad. Atempädagogin,
Yogalehrerin, Krisenpädagogin
wohnhaft in Telfs / Österreich

KOSTEN

Kurs CHF 260

PENSIONS-KOSTEN *

Einzelzimmer fließend Wasser	CHF 125
Einzelzimmer mit Dusche/WC ab	CHF 155
Zweibettzimmer mit Dusche/WC	CHF 125
Doppelzimmer mit Dusche/WC	CHF 135

* Die genannten Pensionskosten verstehen sich pro Person und Nacht und beinhalten Vollpension, MwSt., Nachhaltigkeitsbonus und Kurtaxe.

Anmeldung

DER ATEM – ZURÜCK ZU MEINER KRAFT
ACHTSAMKEITSSEMINAR

- ☐ 1. BIS 3. APRIL 2022
- ☐ 2. BIS 4. SEPTEMBER 2022

NAME

VORNAME

STRASSE

PLZ/ORT

TELEFON

E-MAIL

DATUM

UNTERSCHRIFT

☐ Allergie / Unverträglichkeit: _____

- ☐ Einzelzimmer mit fließendem Wasser
- ☐ Einzelzimmer mit Dusche/WC
- ☐ Zweibettzimmer mit Dusche/WC
- ☐ Doppelzimmer mit Dusche/WC

Die Anzahl Zimmer pro Kategorie ist begrenzt.