



# 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 Anmeldeformular
- streichen Sie meine Adresse

Senden an:

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

## ANMELDUNG

Wir bitten um schriftliche Anmeldung bis 21. Januar 2021.

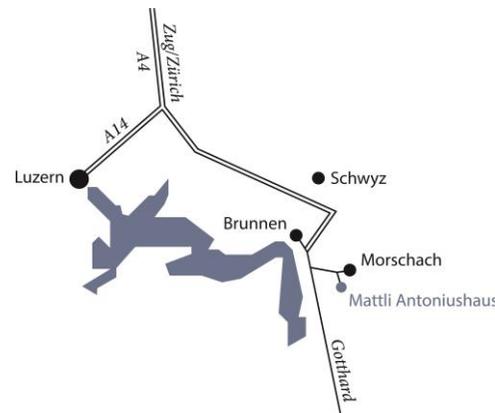
Sie erhalten eine Bestätigung und die Rechnung für die Kurskosten. Die Pensionskosten müssen vor Ort in CHF oder mittels Kreditkarte bezahlt werden.

## 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



## Ich bin – Erneuerung und Leben

BEWEGUNG – KLANG – ENTSPANNUNG -  
MEDITATION

Freitag, 12. Februar 2021, 18 Uhr  
bis Sonntag, 14. Februar 2021, 14 Uhr

LEITUNG

Stefanie Schmid

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

# Ich bin – Erneuerung und Leben

BEWEGUNG – KLANG – ENTSPANNUNG -  
MEDITATION

Leben bedeutet sich einzulassen auf einen immerwährenden Wandlungs- und Erneuerungsprozess.

Dies ist Herausforderung und Geschenk zugleich, denn jeder Augenblick bringt Veränderungen in unser Leben. Geben wir uns jedoch dem Hier und Jetzt hin, finden wir in eine Erweiterung unseres Seins und neue Lebensqualität.

In diesem Seminar wollen wir die nächsten Schritte gehen auf dem Weg zu unserem Wahren Selbst, zu unserem ursprünglichen göttlichen Wesen. Mit gezielten Bewegungs- und Entspannungübungen, sowie dem Tönen von Vokalen und Silben wollen wir die fließende und schwingende Kraft in uns aktivieren. Spannungen und Blockaden können dabei losgelassen werden und wir finden in die Ruhe des Körpers und die Stille des Geistes zurück. Geführte Meditationen helfen uns, sich mit dem heilen Raum in uns selbst und von dort mit den universellen Kräften zu verbinden.

Ein neues Bewusstsein von Geborgenheit und Ruhen im Göttlichen Selbst hilft uns jede Veränderung im Leben mit Vertrauen und Freude willkommen zu heißen.

## MITNEHMEN

Bitte bequem Kleidung und warme Socken mitbringen.

## LEITUNG

*Stefanie Schmid*

Unterrichtet Stimm- & Körperarbeit,  
Meditation, Selbstkraftquelle  
Methode & ist Ergonom-Trainerin

## KOSTEN

Kurs Fr. 290.-

## PENSIONSKOSTEN \*

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| Einzelzimmer fließend Wasser | Fr. 117.- |
| Einzelzimmer mit Dusche/WC   | Fr. 147.- |
| Zweibettzimmer mit Dusche/WC | Fr. 117.- |
| Doppelzimmer mit Dusche/WC   | Fr. 127.- |

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

# Anmeldung

ICH BIN – ERNEUERUNG UND LEBEN

12. - 14. FEBRIAR 2021

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.