



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 10. Juni 2024.

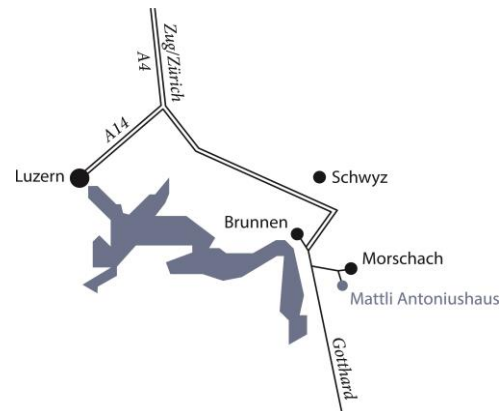
Sie erhalten eine Bestätigung und die Rechnung für die Kurskosten. Die Pensionskosten müssen vor Ort in CHF oder mittels Kreditkarte bezahlt werden.

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. Eingang Dorf Wegweiser Mattli. Parkplätze vorhanden (inkl. Ladestation für E-Autos). 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

Leichtwandern Genussvolles und gelenkschonendes Wandern mit Feldenkrais

Donnerstag, 30. Mai 2024, 18 Uhr
bis Sonntag, 2. Juni 2024, 15 Uhr

LEITUNG
Konrad Wiesendanger

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

Leichtwandern

GENUSSVOLLES UND GELENKSCHONENDES
WANDERN MIT FELDENKRAIS

Laut Statistik wandern 57% der Schweizer Wohnbevölkerung regelmässig. Wandern ist Gehen auf unterschiedlichen und unebenen Oberflächen. Dabei kommen die Kursteilnehmenden der Natur näher, trainieren gleichzeitig Gleichgewicht und Gangsicherheit. Wandern hilft, sich bis ins hohe Alter fit zu halten.

Drei entspannende Tage mit dem Feldenkrais-Workshop zu Gehen und Wandern stehen auf dem Programm. Bei sanften Feldenkrais Übungen erforschen die Teilnehmenden, wie sie die Belastung ihrer Gelenke und Muskulatur beim Gehen und Wandern verringern können.

Auf dem Sinnespfad ums Antoniushaus Mattli, und bei kurzen Wanderungen in der Umgebung, können die neuen Erfahrungen unter fachlicher Begleitung ausprobiert werden.

Vorkenntnisse in der Feldenkrais- Methode oder Wandererfahrung werden nicht vorausgesetzt.

Die Feldenkrais-Methode ist nach ihrem Begründer Moshé Feldenkrais benannt. Feldenkrais ist eine somatische Lernmethode, welche die Selbstwahrnehmung trainiert, um den Körper effektiver und mit weniger

Belastung zu nutzen. Die Körperhaltung verbessert sich, Verspannungen lösen sich und das Gleichgewicht wird gefördert. Feldenkrais eignet sich speziell auch, um altersbedingte Einschränkungen zu lindern oder vermeiden.

LEITUNG

Konrad Wiesendanger

Seit über 25 Jahren eigene Praxis für Feldenkrais und Coaching in Luzern

<https://ergosens-feldenkrais.ch>

Kurs CHF 450

PENSIONSKOSTEN



Anmeldung

LEICHTWANDERN - GENUSSVOLLES UND
GELENKSCHONENDES
WANDERN MIT FELDENKRAIS
30. MAI – 2. JUNI 2024.



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.