



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 25. Mai 2022.

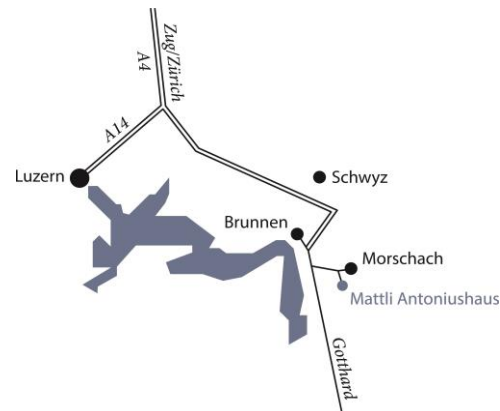
Sie erhalten eine Bestätigung und die Rechnung für die Kurskosten. Die Pensionskosten müssen vor Ort in CHF oder mittels Kreditkarte bezahlt werden.

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



Yoga und achtsames Wandern

Donnerstag, 16. Juni 2022, 18 Uhr
bis Samstag, 18. Juni 2022, 16 Uhr

LEITUNG

Daniel Studhalter

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

Yoga und achtsames Wandern

Wir erkunden achtsam die schöne Umgebung des Mattlis, durchstreifen die Wälder und ersteigen sogar Gipfel, falls das Wetter dies zulässt. Seilbahnen können uns dabei unterstützen. Auch geniessen wir immer wieder die herrliche Sicht auf den Vierwaldstättersee.

Wir können unterwegs meditieren und Körperübungen ausführen. Morgens und abends praktizieren wir Hatha-Yoga, Atemübungen, Mudras, einige Flows und etwas Yoga Nidra.

Während den Wanderungen geniessen wir ein feines Lunchpaket. Mit einfachen Klanginstrumenten werden die einzelnen Lektionen untermalt.

Mittleres Wandern (T2), ca. 4 h pro Tag (reine Wanderzeit) und ab und zu verweilen und schweigen. Fürs Yoga sind wenig Vorkenntnisse von Vorteil.

LEITUNG

Daniel Studhalter, dipl. Yogalehrer,
Naturheilpraktiker und Reiseleiter

www.gesund-reisen.ch

KOSTEN

Kurs CHF 290

PENSIONS-KOSTEN *

Einzelzimmer fliessend Wasser	CHF 125
Einzelzimmer klein Dusche/WC	CHF 155
Einzelzimmer Standard Dusche/WC	CHF 165
Zweibettzimmer Dusche/WC	CHF 125
Doppelzimmer Dusche/WC	CHF 135

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

Anmeldung

YOGA UND ACHTSAMES WANDERN

16.-18. JUNI 2022

NAME

VORNAME

STRASSE

PLZ/ORT

TELEFON

E-MAIL

DATUM

UNTERSCHRIFT

Allergie / Unverträglichkeit: _____

- _____
- Einzelzimmer fliessend Wasser
 - Einzelzimmer klein Dusche/WC
 - Einzelzimmer Standard Dusche/WC
 - Zweibettzimmer Dusche/WC
 - Doppelzimmer Dusche/WC

Die Anzahl Zimmer pro Kategorie ist begrenzt.