FÜR DICH – MIT DIR

GESUND BEWUSST MITMIR

SYLVIA & BIRGIT

EDELWEISSHÜTTE,
BRAMBRÜESCH, OBERHALB CHUR

TANZ BEWEGUNG SEIN

- einfache Bewegungen aus dem Orientalischen Tanz – die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten deines Körpers erkunden & geniessen
- Tanzen im Kreis – deine eigene Mitte spüren & in der Gemeinschaft verbunden sein
- Freies Tanzen – alle Gedanken & Vorstellungen loslassen & in der Bewegung SEIN
- Körperübungen & -meditationen – vertiefte Wahrnehmung deines Seins

GANZ BEWUSST SEIN

- beim Gehen, im Wald, ums Feuer, im Bergteich, beim Binden von Räucherwerk – Bewusst-Sein & Bewusst-Machen
- Spurensuche zu deinem ganz persönlichen Sein
- Mindset, Glaubenssätze, universelle Gesetze, Selfcare – Impulse, Übungen, Austausch zu Methoden & Trends für Persönlichkeit, Gesundheit, Business & ihrer Bedeutung für dein GANZ-Sein
- dich bewusst in der Natur erleben & bewusst Natur erleben

+ Gast-Impuls zu Spiraldynamik von Daniel Gutzler, Edelweisshütte

SYLVIA SEIFERT

Tanzpädagogin
Erwachsenenbildnerin FA

www.sylviatanz.ch

BIRGIT KOSCHIER

Fachspezialistin & Dozentin
Gesundheitsmanagement

www.birgitkoschier.com

ANMELDUNG BIS 29. FEBRUAR 2024

WANN SONNTAG 14. JULI 2024, 14:00 UHR – DONNERSTAG 18. JULI 2024, 14:00 UHR

WO Edelweisshütte, 7074 Malix www.edelweisshuette.ch

FÜR WEN Für alle Frauen mit Neugierde. Keine Erfahrung in Tanz, Körper- oder Persönlichkeitsarbeit erforderlich.
Möglichkeit zur Übernachtung ohne Kursbesuch für Partner:innen/Freund:innen.

KOSTEN Kurs: 750 CHF pro Person
Unterkunft: Preis abhängig von Anzahl Teilnehmerinnen (7-10): EZ: 480 – 520 CHF bzw. DZ: 360 – 400 CHF pro Person
Halbpension: 312 CHF pro Person – Frühstück, Früchte & Nüsse für zwischendurch, Abendessen – Vegetarische Küche
Therapie: Behandlung bei Daniel Gutzler möglich (Anfrage Kosten & Buchung: nach Anmeldung direkt bei Danny)

INFO & ANMELDUNG sylvia.seifert@sunrise.ch +41 76 325 18 52 oder info@birgitkoschier.com +41 79 549 80 87