

Anmeldung bis **28.02.2019** an
Barbara von Werra, Wolfensbergstrasse 57,
8400 Winterthur, vonwerra@hispeed.ch

Angaben: Vorname und Name, Adresse, E-Mail und
Einzel- oder Doppelzimmer (mit Zimmerkollege/in)

Abmeldung: Bis 30 Tage vor dem Kursstart ohne Kostenfolge, da-
nach muss die Hälfte der Kurskosten, bei weniger als 7 Tagen vor
Kursstart müssen die vollen Kosten übernommen werden.

Weiteres Detailinfos zu Anreise, Material und Programm werden
nach der Anmeldung verschickt.

Auffrischen und Auftanken über Auffahrt

30. Mai bis 2. Juni 2019 in Feldis / GR



Hast Du Lust, die Auffahrtstage einmal anders zu verbringen? In einer Gruppe von Gleichgesinnten verbringst Du vier bereichernde Tage.

Mit vielseitigen Bewegungs- und Entspannungsübungen kräftigst und dehnt Du Dich von Kopf bis Fuss und befasst Dich mit den Eigenarten Deines Körpers.

Du lernst das Kartenset Symbolon kennen und bekommst Anregungen, wie Du aktuelle Lebensthemen aus anderen Blickwinkeln betrachten kannst.

Du geniest freie Zeit mit Spaziergängen, im Austausch mit anderen, in Ruhe für Dich, bei Sauna und Hotpot im Garten oder beim miteinander Singen.

Sabine von Werra / Schlosserstrasse 28 / 8400 Winterthur

Barbara von Werra / Wolfensbergstrasse 57 / 8400 Winterthur

www.symbolonwinterthur.ch / vonwerra@hispeed.ch

Die Kursleiterinnen

Die Schwestern Sabine und Barbara von Werra führen mit dem Auffahrtskurs erstmals ihre Fachgebiete zusammen und bieten einen ganzheitlich ausgleichenden Kurs an.

Sabine von Werra / Symbolonkarten und Singen



Symbolonberaterin, Symbolon Schweiz
Dipl. Astrologin, SFER Zürich
Primar- und Musiklehrerin
Dirigentin, Cellistin
Mutter von zwei erwachsenen Kindern

Barbara von Werra / Bewegung und Entspannung



Dipl. Sportlehrerin ETH
Mehrjährige Praxis von Yoga, Pilates und Qi Gong
In Ausbildung zur Yogatherapeutin
MAS Erwachsenenbildung

Auffrischen und Auftanken über Auffahrt 2019



Inhalte

Symbolon: Einführung ins Kartenset, Legetechnik und Fragenformulierung, Kombination Symbolon und Steinfiguren

Im Kurs inbegriffen ist für alle eine halbstündige persönliche Symbolon-Beratung. Mehr Infos unter: www.symbolonwinterthur.ch

Bewegung und Entspannung: Übungen für Körper und Geist in einem Mix aus Yoga, Pilates und Qi Gong, für Männer und Frauen ohne und mit Vorkenntnissen

Kurszeit

Donnerstag 30. Mai 2019 um 11 Uhr bis
Sonntag 2. Juni 2019 um 15 Uhr.

Freitag und Samstag: Frühstück 8.30h, Symbolon und Bewegung in der Gruppe, 12.30h Mittagessen, Nachmittage mit wählbarem Programm und Symbolon-Beratungen, 17.00h Entspannung, 18.30h Nachtessen anschliessend Ausklang, wer Lust hat singend

Kosten

CHF 820 für den Kurs inkl. 3 Übernachtungen im EZ oder DZ und Vollpension

Ort

Gasthaus Wildenstein, 7404 Feldis
www.gasthaus-wildenstein.ch