

Auffrischen und Auftanken 2021

Anmeldung mit E-mail an vonwerra@hispeed.ch

Kursdatum	Anmelde- schluss	Frühbucher Rabatt CHF 50
6. - 7.3.2021	6.12.2020	6.11.2020
13. - 14.11.2021	12.08.2021	12.07.2020

Angaben: Wohnadresse, E-Mail, Einzel- oder Doppelzimmer (mit Zimmerkollege/in)

Abmeldung: Bis 30 Tage vor dem Kursstart ohne Kostenfolge, danach 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.

**6. – 7. März und / oder 13. – 14. November 2021
in Sternenberg / ZH**



Hast Du Lust, ein oder zwei Wochenenden anders zu verbringen? In einer Gruppe von Gleichgesinnten verbringst Du zwei 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 geniesst freie Zeit mit Spaziergängen, im Austausch mit anderen, in Ruhe für Dich, in der Sauna oder im Haus eigenen Hallenbad.

Sabine von Werra / Schlosserstrasse 28 / 8400 Winterthur

Barbara von Werra / Aehrenweg 10 / 8405 Winterthur

Die Kursleiterinnen

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



Sabine von Werra

Symbolon

Symbolonberaterin
Symbolon-Schweiz
Dipl. Astrologin, SFER
Primar- und Musiklehrerin
Mutter und Grossmutter

Barbara von Werra

Bewegung und Entspannung

Dipl. Sportlehrerin ETH
Pilates Instruktorin art of motion
Dipl. Yogatherapeutin
MAS Erwachsenenbildung

Auffrischen und Auftanken übers Wochenende 2021



Inhalte

Symbolon: Vertiefte Auseinandersetzung mit dem Kartenset, Legetechnik und Fragenformulierungen. Im Kurs inbegriffen ist für alle eine halbstündige persönliche Symbolon-Beratung.
www.symbolonwinterthur.ch

Bewegung und Entspannung: Übungen für Körper und Geist in einem Mix aus Yoga und Pilates. Zusätzlich kann in Kleingruppen an persönlichen Schwachstellen wie Knie, Hüfte oder Rücken gearbeitet werden.

Kurszeit

6. – 7. März und / oder 13. – 14. November 2021
Samstag 9 Uhr bis Sonntag 17 Uhr

Kosten

Unterkunft und Verpflegung CHF 180 im EZ / 165 im DZ
Kurs CHF 380

Ort

Alter Steinshof, 8499 Sternenbergr
www.alter-steinshof.ch