



Maggiatal

Mai 2012



Feldenkrais Ferien, Natur & Tai Chi

So aber, wie die Dinge nun einmal
sind,
ist Bewegung der beste Schlüssel
zum Leben.



M. Feldenkrais, Die Entdeckung des
Selbstverständlichen



Programm:

Anreise Sonntag 20.5.12

Auf Wunsch mit Abholung an der Bushaltestelle in Avegno

17.00 Uhr gemeinsamer Beginn der Woche, Kennenlernen und Bewusstheit durch Bewegung zur Einstimmung

18.30 Uhr Abendessen

20.00 Uhr Tagesausklang mit Tai Chi

Montag bis Freitag:

7.15 Uhr Tagesbeginn mit Tai Chi für alle Frühaufsteher die mitmachen möchten.

8.00 – 8.30 Uhr Stille Zeit im Haus

Meditationsangebot der Casa Civetta

8.30 Uhr Frühstück

10.00 – 12.00 Uhr Feldenkrais, Bewusstheit durch Bewegung

13.00 Uhr Mittagessen

Siesta

Freizeit für Wanderungen, Lesen, Urlaub genießen...

Einzelstunden in Funktionaler Integration (den Plan erstellen wir am Anfang der Woche)

17.30 Uhr Tai Chi

19.00 Uhr Abendessen

1 Videoabend nach Absprache

Samstag 26.5.

Programmabschluss mit Feldenkrais

12.00 Uhr Abreise und Lunchpaket zum Mitnehmen.

Die Zeiten können in Abstimmung mit der Gruppe und unseren Gastgebern variieren.

