



# FREIZEITKURSE MIT AUSSICHT

2 Kurstage mit Übernachtung.  
Jetzt buchen: [klubschule.ch/aussicht](https://klubschule.ch/aussicht)



In Zusammenarbeit mit



[klubschule.ch](https://klubschule.ch)

klubschule

MIGROS

## FREIZEITKURSE MIT AUSSICHT

Gemeinsam fokussieren wir uns.



### Fototour im Oberengadin

**Reisedaten: SA-MO; 14.-16.9.19  
SO-DI; 13.-15.10.19**

**Preis: DZ CHF 569.-/EZ CHF 589.-  
inkl. 2 Übernachtungen,  
Verpflegung, 2 Kurstage,  
Wellness im Hotel**

Fangen Sie den Bergzauber mit Ihrer Kamera ein und lassen Sie sich vom berühmten goldenen Herbst im Oberengadin inspirieren. Sehen Sie die einzigartige Landschaft durch die Linse des mehrfach ausgezeichneten Naturfotografen Roland Hemmi. Auf zwei rund vierstündigen Wanderungen lernen Sie die besten Fotospots kennen und erfahren wertvolles Know-how zum Fotografieren im Freien.

Übernachten werden Sie im Hotel Palü\*\*\*\* in Pontresina GR.



### Yoga im Fluss der Jahreszeiten

**Reisedaten: SA-MO; 5.-7.10.19  
FR-SO; 11.-13.10.19**

**Preis: DZ CHF 537.-/EZ CHF 577.-  
inkl. 2 Übernachtungen,  
Verpflegung, 2 Kurstage,  
Kursmaterial**

Sagen Sie dem Stress Ade. Mit Yoga und der erholsameren Idylle im Romantik Hotel The Alpina in Tschierschen. Lassen Sie sich von der Weisheit der Natur inspirieren und lernen Sie Möglichkeiten kennen, wie Sie mit verschiedenen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen im Rhythmus und im Fluss der Jahreszeiten leben. Sie erhalten Tipps zu Ernährung, Entgiftung und viele weitere Empfehlungen für Ihr alltägliches Wohlbefinden. Kurz: Geniessen Sie Tschierschen entspannt.

Übernachten werden Sie im Romantik Hotel The Alpina\*\*\*\* in Tschierschen GR.

Gönnen Sie sich Ferien im Taschenformat! Entdecken Sie Ihre kreative Seite, werden Sie körperlich aktiv oder finden Sie Wege zur Ruhe. Mit atemberaubender Bergkulisse, im Fluss des Wassers oder über den Dächern des Lebens. Bei uns haben Sie gute Aussichten!



### **Achtsamkeit – Mindful Walking**

**Reisedaten: SA-SO; 7.–8.9.19**

**SA-SO; 5.–6.10.19**

**SA-SO; 23.–24.11.19**

**Preis: DZ CHF 675.–/EZ CHF 695.–  
inkl. 1 Übernachtung,  
Verpflegung, 2 Kurstage,  
Kursmaterial, Führung  
durch die Kartause**

In Achtsamkeit gehen, ganz bei sich und wach sein. Dies hatte in der spirituellen Tradition der Kartause schon immer seinen festen Platz. Mit aktiven Körperübungen aus der Feldenkrais Methode und ZaZen – einer Meditationstechnik des Zen-Buddhismus – üben Sie den achtsamen Umgang mit Themen des Alltags. Im Raum der Stille und in der zauberhaften Natur rund um das ehemalige Kartäuserkloster entwickeln Sie ein Bewusstsein für Ihre Atmung und finden mit «Mindful Walking» neue Wege, um wacher, gesünder und erfüllter zu leben.

Übernachten werden Sie in der Kartause Ittingen in Warth TG.

### **Lebensbuch – meine Geschichte in Worten**

**Reisedaten: FR-SA; 13.–14.9.19**

**SA-SO; 28.–29.9.19**

**FR-SA; 18.–19.10.19**

**Preis: DZ CHF 438.–/EZ CHF 458.–  
inkl. 1 Übernachtung,  
Verpflegung, 2 Kurstage,  
Kursmaterial**

Losgelöst vom heimischen Alltag lassen Sie von der Terrasse aus Ihren Blick über die majestätische Bergkulisse wandern. Das leert den Kopf angenehm und ermöglicht Ihnen, Ihre Vergangenheit in die Gegenwart zu holen. Und schon gehen Sie ihn – den Weg, der Sie Schritt für Schritt zu Ihrer Autobiografie führt. Unter fachkundiger Leitung erlernen Sie auf der inspirierenden Schatzalp, was einen guten Anfang ausmacht, wie Sie einen Spannungsbogen aufbauen und wie Sie Schreibblockaden entgegenwirken.

Übernachten werden Sie im Berghotel Schatzalp\*\*\* in Davos GR.

**Beratung, Information  
und Anmeldung:**  
[klubschule.ch/aussicht](http://klubschule.ch/aussicht)  
**058 712 44 50, [info.fr@gmos.ch](mailto:info.fr@gmos.ch)**



### **Aquarellieren im Schlosspark**

**Reisedaten: SO-MO; 8.-9.9.19  
SO-MO; 22.-23.9.19**  
**Preis: DZ CHF 443.-/EZ CHF 473.-  
inkl. 1 Übernachtung,  
Verpflegung, 2 Kurstage,  
Kursmaterial**

Erwerben Sie in diesem Workshop die Grundtechniken, die Materialkunde und die Farbenlehre des Aquarellierens. Wenn Sie bereits Kenntnisse mitbringen, vertiefen Sie diese, arbeiten an eigenen Bildideen und entwickeln Ihren persönlichen Ausdruck. Die fachkundige Kursleitung unterstützt Sie dabei nach gestalterischen Prinzipien und mit geschultem Auge.

Übernachten werden Sie im Schlosshotel Wartegg\*\*\* in Rorschacherberg SG.



### **Herbstfloristik über dem Nebelmeer**

**Reisedaten: SO-MO; 15.-16.9.19  
SA-SO; 27.-28.10.19**  
**Preis: DZ CHF 458.-/EZ CHF 488.-  
inkl. 1 Übernachtung,  
Verpflegung, 2 Kurstage,  
Kursmaterial, Well & See-  
Spa im Hotel**

Holen Sie den Zauber des Herbstes in Ihr Zuhause, mit Werkstücken zum Beispiel aus Beeren, Zweigen und Blättern – gesammelt im idyllischen Heiden. Auf einem Spaziergang erfahren Sie von unserer Meisterfloristin, welche Naturmaterialien sich eignen, um florale Objekte zu gestalten. Anschliessend wird das Gesammelte unter Anleitung verarbeitet. Ihre Kreationen und die erlernten Techniken nehmen Sie mit nach Hause, genauso wie den Eindruck der einzigartigen Aussicht von Ihrem Hotel auf den Bodensee oder das Nebelmeer.

Übernachten werden Sie im Hotel Heiden\*\*\* in Heiden AR.

## FREIZEITKURSE MIT AUSSICHT

Gemeinsam fokussieren wir uns.



### **NEU** Handlettering

**Reisedaten: SA-SO; 9.-10.11.19**

**SA-SO; 16.-17.11.19**

**Preis: DZ CHF 454.-/EZ CHF 484.-  
inkl. 1 Übernachtung, Verpflegung, 2 Kurstage**

Handlettering ist das kunstvolle Schreiben mit schön gezeichneten und gestalteten Buchstaben, sei es für Zitate, Beschriftungen auf Tafeln und Plakaten, in Schaufenstern oder auch auf Menükarten. Basierend auf Ihrer Handschrift kreieren Sie mittels Verzierungen, Texturen oder Schattenwurf Ihre eigenen Schriftbilder. Im Workshop lernen Sie neben Grundbegriffen und -techniken verschiedene Schriftarten und Materialien kennen.


Übernachten werden Sie im Schlosshotel Wartegg\*\*\* in Rorschacherberg SG.


## FREIZEITKURSE MIT AUSSICHT

### Standortkarte




**Beratung, Information  
und Anmeldung:**  
[klubschule.ch/aussicht](http://klubschule.ch/aussicht)  
058 712 44 50, [info.fr@gmos.ch](mailto:info.fr@gmos.ch)


 Handlettering, Rorschacherberg


 Aquarellieren, Rorschacherberg

 Herbstfloristik, Heiden

 Achtsamkeit, Warth

 Yoga, Tschierschen

 Fototour, Pontresina

 Lebensbuch – meine Geschichte  
in Worten, Davos