Feldenkrais-Wochenende
auf Schloss Wartegg, Rorschacherberg

Freitag, 6. März bis Sonntag, 8. März 2026

Ein Verwöhn-Paket für mehr Freude und Energie im Alltag

bewegen, stabilisieren, erweitern, erkennen, staunen, schmunzeln, freuen und wertschätzen, was es zu geniessen gibt…

Wer Feldenkrais praktiziert, sensibilisiert und verbessert über kleinste Bewegungen sein Bewusstsein – die Bewusstheit seines Körpers, seiner Gedanken, seiner Umgebung, seines Lebens. Deshalb wirkt sich Feldenkrais ebenso auf eine ganzheitliche Gesundheit aus und gibt neuen Antrieb für eine energetisierte, differenziertere und veränderten Lebensgestaltung.

In Zeiten von KI, Digitalisierung und Standardisierung braucht es Räume, in denen die menschliche Entwicklung im Zentrum steht. Studien zeigen, dass die Feldenkrais Methode die Bewegungskoordination verbessert, Muskelspannung reduziert und sogar chronische Schmerzen lindern kann - und das ohne Anstrengung.

Unterkunfts- & Verpflegungskosten gemäss nachstehendem Programm
zahlbar bei Ankunft im Hotel

CHF 700.- Einzelzimmer Seeblick
CHF 660.- Einzelzimmer Schlosspark
CHF 580.- Doppelzimmer Schlosspark / Person

Kurskosten
CHF 350.- zahlbar bei Anmeldung an Ruth Naef

Einzelbehandlungen
Zusätzliche Einzelbehandlungen können gegen Aufpreis im Voraus vereinbart werden

Stornierungsbedingungen
Ab Buchung fallen bei einer Annullation 100% Spesen an

Anmeldung
Bis spätestens XY an Ruth Naef

Ruth Naef, dipl. Feldenkrais- & Bewegungspädagogin, Child Space Practitioner
info@naef-feldenkrais.ch www.naef-feldenkrais.ch 044 923 35 51

Detailprogramm:

Freitag, 6. März

	Individuelle Anreise
12.00	Zusammenkommen im Bio Schlosshotel Wartegg im Foyer
12.30	Mittagessen
15.00	**Bewegliche Wirbelsäule:** **Spiel der Leichtigkeit entdecken – Effizienz statt Anstrengung.** Es geht nicht darum «mehr zu leisten», sondern um «mehr zu spüren".
18.00	Nachtessen
19.30	**Körper-Bewusstheits-Meditation:** Für einen guten Schlaf

Samstag, 7. März

Ab 08.00	Morgenessen
10.00	**Freies Becken:** **Die Feldenkrais-Lektion mündet in einen leichten Gentle Dance hinein:** Integration der voran gegangen Bewegungen
13.00	Nachmittag zur freien Entdeckungsreise im Schlossgarten oder in der weiteren Umgebung
18.00	Nachtessen
20.00	**Dynamisches Entspannen:** Vom Kopf bis zu den Zehen

Sonntag, 8. März

Ab 08.00	Morgenessen
10.00	**Leichter Gehen über Stock und Stein:** **Was haben die Fussgelenke mit dem Nacken zu tun?** Die Bewusstheit Ihres Körpers passt sich ihrem Nervensystem an und ergibt unzählige individuelle Veränderungen in der Ganzheit
12.30	Ende des Seminars
13.00	freiwilliges Mittagessen

Der angegebene Zeitplan kann spontan angepasst werden.

Ruth Naef, dipl. Feldenkrais- & Bewegungspädagogin, Child Space Practitioner

info@naef-feldenkrais.ch www.naef-feldenkrais.ch 044 923 35 51