



Sabine Indermühle
Dipl. Feldenkrais®-Lehrerin SFV

Feldenkrais® und Langlaufen

11. – 18. Dezember 2022

11. – 15. Dezember 2022

14. – 18. Dezember 2022

Morgens und abends vermitteln ausgesuchte Feldenkrais® – Stunden Leichtigkeit und Wohlbefinden und verbessern Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Koordination.

Die erfahrenen Bewegungszusammenhänge werden in Verbindung gebracht mit Elementen des klassischen LL und Skating, aber ebenso mit aufrechter Fortbewegung allgemein, wie Wandern, Nordic Walking etc. Auf der Loipe wie im Alltag werden sie sich in das individuelle Lernen und Üben «einschleichen»; spürbar an stabilem, dynamischem Gleichgewicht und leichten, natürlichen Bewegungsabläufen.

Programm & Leistungen

- Morgens und abends je eine Feldenkrais®- Lektion im Goggwärgji Kreativraum
- Montag und Donnerstag 2 Stunden Langlaufunterricht 10.30 – 12.30 Uhr mit der Langlaufschule Mathias Hischier
- 4 oder 7 Übernachtungen in der gewählten Zimmerkategorie mit Halbpension
- Entspannung in der grosszügigen Saunalandschaft

Preis pro Zimmer

- Glocke Einzelzimmer CHF 839.00 4 Nächte / CHF 1'399.00 7 Nächte
- Glocke Doppelzimmer CHF 1'499.00 4 Nächte / CHF 2'509.00 7 Nächte
- Goggwärgji Doppelzimmer CHF 1'759.00 4 Nächte / CHF 2'929.00 7 Nächte
- Goggwärgji Panoramazimmer CHF 1'839.00 4 Nächte / CHF 3'069.00 7 Nächte

Exklusive Kurtaxe CHF 3.00 pro Person/ Nacht

Anmeldung

Hotel Glocke, Engelmattstrasse 16, 3998 Reckingen
www.glocke.ch | info@glocke.ch | +41 27 974 25 55