

Yin Yoga & Klangschalen-Massage

Wochenendkurs
02. – 03. März 2024



Anreise

Mit dem Auto:

Autobahn A4 von Luzern oder Zürich Richtung Schwyz/Gotthard, rund 2 km nach dem Autobahnende, 500 m nach dem Mositunnel links nach Morschach abbiegen, bzw. von Flüelen auf der Axenstrasse her kommend Richtung Zürich, rund 500 m vor Brunnen rechts nach Morschach hochfahren.

Beim Dorfeingang, bei der zweiten Abzweigung rechts in die Mattlistrasse einbiegen und 400 m weiterfahren. Kostenfreie Parkplätze sind vorhanden.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Mit dem Zug auf der Gotthardlinie – oder geniessen Sie eine Dampfschiffahrt ab Luzern – bei beiden Varianten bis Station Brunnen, mit Bus Nr. 4 nach Morschach (ca. 7 Minuten), bis Haltestelle «Swiss Holiday Park/Mattli», rund 50 m zurück und dann links in die Mattlistrasse gehen (ca. 6 Min. bis zum Mattli Antoniushaus).

Mitbringen

Im Antoniushaus Mattli sind Klangschalen, Yogamatten, Decken, Blöcke, Sitzkissen, Bolster etc. vorhanden. Qualitativ hochwertige Klangschalen können auch im Kurs erworben werden. Falls Sie weitere Utensilien benötigen oder bereits eigene Klangschalen besitzen, können Sie diese selbstverständlich mitbringen.



Kursleitung: Gerda Imhof & Samuel Staffelbach

Gerda Imhof, Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU



Gerda Imhof studierte ursprünglich Sozial-Anthropologie und befasste sich während ihres Studiums intensiv mit dem indischen und tibetischen Kulturraum. Sie hatte das grosse Glück, bereits als Kind mit Yoga in Kontakt zu kommen und praktizierte schon als Jugendliche regelmässig Yoga. Schwerpunkte ihrer Tätigkeit als Yogalehrerin sind u.a. Yoga für besondere Bedürfnisse (Yoga bei Krebs, Yoga für Senior:innen), Einzelunterricht, Thai Yoga Massage, sowie Yoga & Naturerfahrungen. Weitere Infos: www.gerdaimhof.ch

Samuel Staffelbach, Musiker, Dipl. Klang- und Farbtherapeut



Samuel Staffelbach studierte Heilpädagogik und Musik und widmete sich mit der Zeit immer intensiver der Frage, wie Musik, Klänge und Farben gezielt zum inneren und äusseren Gleichgewicht eingesetzt werden können. Er hat eigene Behandlungsmethoden entwickelt und arbeitet neben seiner Tätigkeit als Musiker und als Therapeut in seiner Praxis als Dozent in verschiedenen Institutionen im Bereich Klang- und Resonanztherapie. Weitere Infos: www.samuel-staffelbach.ch

Weitere Infos & Anmeldung

Gerda Imhof, info@gerdaimhof.ch, 077 420 42 78 oder
Samuel Staffelbach, info@samuel-staffelbach.ch, 077 403 31 52

Kurskosten

420.00 Fr. (50 Fr. Ermässigung für Paare/Paar)

Bankangaben

Samuel Staffelbach, Hubel 3, CH-6073 Flüeli-Ranft
PostFinance: 60-84157-3 | BIC-Code/SWIFT: POFICHBEXXX
IBAN: CH08 0900 0000 6008 4157 3

Rücktrittsbedingungen

Bis 2 Monate vor Kursbeginn 20% der Kurskosten. Bis 1 Monat vor Kursbeginn 50% der Kurskosten. Bis 1 Woche vor Kursbeginn 80% der Kurskosten. Teilnehmende, die sich weniger als eine Woche vor Kursbeginn abmelden, bezahlen den vollen Betrag. Falls ein/e Ersatzteilnehmer:in gestellt wird, entfallen jegliche Rücktrittsbestimmungen.

Kursbeschreibung

In diesem Wochenendkurs geben Gerda Imhof (Dipl. Yogalehrerin YCH) und Samuel Staffelbach (Musiker & Dipl. Klangtherapeut) das von ihnen entwickelte neuartige Zusammenwirken von Yin Yoga und Klangschalen-Massage weiter. Im Yin Yoga praktizieren wir überwiegend sitzende und liegende Asanas, die lange gehalten werden. Die Wirkung dieser wunderbar entspannenden und regenerierenden Yoga-Haltungen wird mit Hilfe von Klangschalen, die während der Yin Yoga Praxis auf den Körper aufgelegt werden, noch weiter intensiviert und die Achtsamkeit sammelt sich im Hier und Jetzt. Wir laden Sie ein, mit uns im Kraftort Mattli in Morschach hoch über dem Urnersee Entspannung zu finden und neue Energie zu tanken. Es sind keinerlei Vorkenntnisse für dieses praktisch ausgerichtete Erfahrungswochenende nötig.

Kurszeiten

Beginn: Samstag, 02.03.2024, 09:00 Uhr

Ende: Sonntag, 03.03.2024, 17:00 Uhr

Kursort und Übernachtungsmöglichkeit

Der Wochenendkurs findet im Antoniushaus Mattli in Morschach (SZ), statt. Das preisgekrönte Seminarhaus (www.antoniushaus.ch) der franziskanischen Gemeinschaften ist ein Ort der Besinnung, der Ruhe und der Begegnung. Es liegt im Herzen der Schweiz vis-a-vis und mit Blickkontakt zum Rütli und mitten in der Natur, mit sensationellem Blick auf den Urnersee und die umliegenden Berge. Umgeben ist es von einem wunderbaren Park, saftig grünen Wiesen, Wäldern und herrlichen Verweil- und Wandermöglichkeiten.

Adresse

Antoniushaus Mattli
Mattlistrasse 10
6443 Morschach
Tel. +41 41 820 22 26
info@antoniushaus.ch
www.antoniushaus.ch

Kost & Logis können direkt über das Antoniushaus gebucht werden. Wer diätetische Einschränkungen hat, teilt dies ebenfalls gleich dem Kurshaus mit.

Preise Vollpension für eine Übernachtung pro Person inkl. Kurtaxe

Einzelzimmer mit Du/WC Standard	174.00 Fr.
Einzelzimmer mit Du/WC klein	164.00 Fr.
Einzelzimmer mit fliessendem Wasser	134.00 Fr.
Zweibettzimmer mit Du/WC	134.00 Fr.
Doppelzimmer mit Du/WC	144.00 Fr.
Touristenlager mit Wolldecke	102.00 Fr.