

## Feldenkrais, Berge und ein bisschen Luxus

Ferientage 2019 mit Ingo Herbst im Alpenhotel Karwendel, Leutasch

am Fuße der Hohen Munde, auf 1100m Höhe im weiten Leutascher Hochtal, umgeben von majestätischer Bergwelt, können Sie den Alltag hinter sich lassen und sich im wunderschönen **Alpenhotel Karwendel\*\*\*\*** mit seinem gepflegtem Ambiente, gutem Essen und gemütlichen Spa-Bereich verwöhnen lassen.

Der Unterricht in "Bewusstheit durch Bewegung" in kleiner Gruppe hilft Ihnen, über den Körper noch mehr in Kontakt mit sich und den eigenen Bedürfnissen zu kommen.

Sie lernen, Bewegung verlässlich und präzise, geschmeidig und leicht zu koordinieren. Sie bekommen einen Geschmack von der **Feldenkrais**-Methode und ihrer wohltuenden Wirkung auf Körper und Seele.

Nutzen Sie Ihren Urlaub, um Ihren Horizont zu erweitern und für nachhaltige Erholung zu sorgen.

**Kursprogramm** / Unterricht in "Bewusstheit durch Bewegung" :

Freitagabend 20.30–21.30 Uhr

Samstag/Sonntag: 10–12.00 und 14–16.00 Uhr

Montag: frei für persönliche Erholung und Unternehmungen

Dienstag/Mittwoch: 10-12.00 und 14-16.00 Uhr

Donnerstag: 10-12.00 Uhr

**Zeit:** 14. - 20.06. / Fr - Do (Fronleichnam)

**Kosten:** € 860,- inklusive 3/4 Pension, Übernachtung im EZ/DZ und Benutzung des Spa-bereichs (bei Buchung vor 3.05.= € 817,-)

**Anmeldung** über das Hotel: [hotel@karwendel.at](mailto:hotel@karwendel.at) / tel.0043-5214-6304

**Information:** [www.karwendel.com](http://www.karwendel.com) > Angebote > Wellness&Entspannung bzw. [www.herbstkrais.de](http://www.herbstkrais.de) / tel.0049-89-22802464

