

18. – 21. 09. 2025 Durch Wahrnehmung zur Veränderung mit Tiefenwirkung

- Workshop:** Langsame, feine Bewegungen werden oft unterschätzt. Für die präzise Ansteuerung der Muskeln, die Zentrierung der Gelenke und einer ausbalancierten Körperhaltung braucht es genau diese Feinheit.
Die Verbindung von bewusster Bewegung und Atmung ist zentral, sie fördert die Wahrnehmung.
- Ziel:** Mit den Übungen von Klara Wolf und dem erweiterten Bewusstsein lernen wir akute oder chronische Muskelanspannungen zu lösen und ökonomischere Bewegungsprogramme zu integrieren.
- Referentin:** **Elisabeth Waber** Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom, Methode Atemtherapie Entspannungspädagogin GTH / Sensomotorics nach Beate Hagen® / esa Erwachsenenensport Leiterausbildung
- Morgenstunden:** **Marianne Denys Gaillard** Atemtherapeutin Methode Klara
- Kursbeginn:** **Donnerstag** 18. September 2025 16.00 Uhr
- Kursende:** **Sonntag** 21. September 2025 11.45 Uhr oder nach dem anschliessenden Mittagessen
- Anzahl Stunden:** **Total 18 Stunden** Fortbildung
- Kurskosten:** **Fr. 450.00 für Mitglieder / Fr. 550.00 für Nichtmitglieder IAB**
- Kursort &** **Hotel Sunnehüsi** Telefon 033 650 78 78 / info@sunnehuesi.ch
- Zimmerbuchung:** Alte Gasse 10,
3704 Krattigen
Vollpension Fr. 165.00
(zuzüglich Kurtaxe 3.30 pro Person und Nacht).
Zimmer bitte direkt beim Hotel buchen mit Anmerkung IAB Fortbildung
- Teilnehmerzahl:** **Mind. 8 Personen - Max. 15 Personen** (Die Plätze werden nach Eingang der Anmeldung reserviert)
Falls genügend Platz vorhanden ist können (nach Ablauf der Anmeldefrist) auch einzelne Tage besucht werden. Stundenansatz Fr. 33.-- für Mitglieder / Fr. 36.-- für Nichtmitglieder
- Mitbringen:** **Wenn möglich eine eigene Matte für Bodenübungen mitbringen**
- Anmeldung:** Mit beiliegendem Talon oder per E-Mail bis **12. Juli 2025** ans Sekretariat
Ein Einzahlungsschein wird nach Ablauf der Anmeldefrist zugestellt.
- Anreise:** siehe Lageplan im Anhang

Wir teilen am 14.. Juli mit, ob der Kurs stattfindet. Die Reservationen werden der Reihe nach und gemäss Zahlungseingang berücksichtigt. Bei Absagen bis am 14. Juli sind keine Kosten fällig. Bei späteren Absagen wird ein Unkostenbeitrag von Fr. 150.00 fällig. Bei Absagen nach dem 04. September (ohne Arztzeugnis) werden die ganzen Kurskosten fällig. Dies gilt nicht wenn ein Ersatz gefunden wird. Für Stornierungen Hotelaufenthalt gelten die Bedingungen vom Hotel Sunnehüsi (bis 14. Juli kostenlos)