

Frauen-Retreat in Lostallo GR TANZ – FARBEN - KLÄNGE vom 11. – 14. Oktober 2024



**Der Rhythmus des Körpers,
die Melodie des Geistes
und die Harmonie der Seele
schaffen die Symphonie des Lebens.
H.K.S. Iyengar**

Dies ist eine herzliche Einladung an dich, du wunderbare und einzigartige Frau, eine Reise zu dir zu machen. Den Rhythmus deines Körpers zu spüren, deinen Geist zu beflügeln und deine Seele freudig geniessen zu lassen

Eine Auszeit, Mut dir selbst zu begegnen. Deine weibliche Urkraft entdecken, die Yin und Yang in sich vereint. Yin, das passive Empfangen, und Yang, das aktive Tun. Die weibliche Urkraft zu entdecken, gleicht einem Zwiebelhäuten. Durch viele Schichten hindurch dringst du zu deinem Wesenskern durch, dann wird deine wahre Lebenskraft freigesetzt.



Wilde, ungebändigte Freude kann plötzlich ohne jeglichen Grund hervorsprudeln wie aus einem Gebirgsbach. Über diesen Strom, der direkt aus dem Herzen und dem Schoss der Erde durch deinen Körper fließt, verbindest du dich mit dem grossen Netz der universellen Lebensenergie. Von diesem Netz getragen, ist dein Zustand voller Freude, voller vibrierender Lebens- und Schaffenskraft.

Den Tag mit getanzter Lebensfreude beginnen. Es explodiert wie Tae Kwon Do, es groovt wie Jazzdance, es fließt wie Tai Chi, es zentriert wie Yoga, es heisst NIA.

Deine Potenziale durch Aura-Soma, ein Farbpflagesystem, entdecken. Mit beschwingt entspannenden Klängen den Tag abrunden. Eintauchen in die Natur mit «Shinrin-Yoku Waldbaden». Diese Vielfalt erschafft eine Symphonie, sie bringt dich ins Gleichgewicht. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Judith Ammann, Dipl. Physiotherapeutin, Nia Black Belt Teacher, Nia 5 Stages Teacher, Nia FreeDance DJ, Bewegungscoach für Körper, Geist und Seele und **Beatrice Hofmann**, Klangmassagepraktikerin, Aura-Soma® Practitioner, Shinrin-Yoku Gesundheitstrainerin SYGT® verbindet das Motto: **Leben heisst, immer wieder die Balance zu finden.**



Was dich erwartet:

- ♥ 3 Tage Retreat im Centro Arte Cabbio in Lostallo GR
- ♥ Verpflegung: Halbpension Brunch vegetarisch
- ♥ Gruppe von 10 bis max. 12 Frauen und zwei Seminarleiterinnen
- ♥ 2 x täglich NIA Dance
- ♥ Aura-Soma, Klänge und Düfte
- ♥ 2 Std. Shinrin-Yoku Waldbaden am Montagnachmittag
- ♥ Freie Zeit für dich in der Natur



Hier erhältst du die Möglichkeit, deinem Wesenskern näher zu kommen. Was wäre, wenn du neugierig bist, welche Zwiebschichten geschält werden wollen? Magst du dich mit uns auf den Weg machen? Wir freuen uns auf dich.

Herzlichst
Judith Ammann und Beatrice Hofmann

WEITERE INFORMATIONEN

SEMINARLEITUNG

Judith Ammann und Beatrice Hofmann

DAUER

3 Tage

KOSTEN

Seminarpreis CHF 790.00 (exkl. Übernachtung und Mahlzeiten)

ANMELDUNG

bei Judith Ammann

E-Mail: kontakt@physioammann.ch

Mobile +41 78 761 18 14

oder bei Beatrice Hofmann

E-Mail: willkommen@lustvoll-leben.ch

Mobile +41 79 403 87 63

ANMELDESCHLUSS: 31. Juli 2024

DETAILS ZUM RETREAT

Seminarbeginn

Anreise und Check-IN: Freitag, 11. Oktober 2024, ab 16:30 Uhr. Der Kursraum und die Zimmer stehen ab 17:00 Uhr am Anreisetag zur Verfügung.

Wir starten um 18:00 Uhr im Kursraum Pavillon mit Begrüssung und NIA-Dance. Anschliessend gemeinsames Nachtessen.

Seminarende

Abreise am Montag, 14. Oktober 2024, um ca. 16:30 Uhr.

Wir beenden das Seminar nach dem Waldbaden.

Check-OUT: Zimmer bis spätestens um 10:00 Uhr.

Anmeldung für das Seminar

Die Anmeldung für das Seminar erfolgt über Judith Ammann oder Beatrice Hofmann in schriftlicher Form per Mail. Nach Erhalt der Anmeldung erhält die Teilnehmerin eine Anmeldebestätigung und die Rechnung zahlbar innert 10 Tagen. Bei Durchführung erhält die Teilnehmerin eine definitive Teilnahmebestätigung.

Stornierung

Es ist KEINE Stornierung durch die Teilnehmerin möglich. Es ist in jedem Falle (auch im Falle der Nichtteilnahme) die volle Gebühr zu bezahlen. Die Stellung einer geeigneten Ersatzteilnehmerin ist jedoch nach Vereinbarung und Rücksprache möglich.

Wir empfehlen, den Abschluss einer Annullationskostenversicherung für Seminare und Kurse in Betracht zu ziehen.

Der Veranstalter ist berechtigt, bei zu geringer Teilnehmerzahl das Retreat abzusagen. Bei Absage durch den Veranstalter werden bereits bezahlte Seminarbeiträge zurückerstattet. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht.

Unterkunft im Centro Arte Cabbiole in Lostalio GR

Das Centro Arte Cabbiole bildet den idealen Rahmen, um Abstand vom Alltag zu gewinnen, durchzuatmen, aufzutanken, zu entschleunigen und sich inspirieren zu lassen. Neues zu entdecken. Ein Ort, um Körper, Geist und Seele baumeln zu lassen.

In Misozer Steinhäusern und im architektonisch interessanten Holzbau stehen gemütliche Einzelzimmer, Doppelzimmer und ein Familienzimmer zur Verfügung. Ein gemütlicher Ort zum Verweilen. Die Küche kocht vorwiegend biologisch, regional, saisonal und aus dem eigenen Garten. Ein Genuss für die Augen und für den Gaumen.

Anmeldung für Übernachtung und Mahlzeiten

Die Teilnehmerin bucht direkt im Seminarhaus Centro Arte Cabbiole, La Vila 36, 6558 Lostalio GR, Telefon +41 91 830 14 67, www.centroarte.ch.

WICHTIG Buchung von Mahlzeiten: **Halbpension BRUNCH vegetarisch**

Individuelle Ernährungswünsche werden auf Anmeldung gerne berücksichtigt.

Anmeldung bis spätestens 4 Wochen vor Kursbeginn zwecks Zimmerzuteilung.

Anreise und Parkplätze

Die Parkplätze befinden sich rechts vor der Hauptstrasse (gegenüber der Kirche), von da sind es ca. 80 Meter zu Fuss zum Centro Arte. Direkt beim Centro Arte ist nur Platz zum Ein- und Ausladen. Anreise mit ÖV: Postautostelle Cabbiole, Chiesa.

Annullationsbedingungen des Centro Arte

Die Teilnehmerinnen verpflichten sich, den gesamten Kursaufenthalt bei Centro Arte zu zahlen, auch bei verfrühter Abreise oder ausgelassenen Mahlzeiten (steht im Vertrag).

30 – 8 Tage vor Anreise 30% für Übernachtung und Mahlzeiten,
7 – 3 Tage vor Anreise 50% für Übernachtung und Mahlzeiten,
ab 2 Tage vor Anreise 80% für Übernachtung und Mahlzeiten,

wenn kein Ersatz gefunden wird.

Das Centro Arte empfiehlt eine Annullationsversicherung.