12. – 15. September 2024 «Beweglich sein – Beweglich bleiben»

Workshop: Ein buntes Mosaik besteht aus abertausend farbigen losen Steinchen, aus denen die Künstlerin nach ihrer Vorstellung, in einem langsamen Prozess, ein Bild zusammensetzt.

Die Übungen von Klara Wolf eignen sich hervorragend, um dasselbe zu tun.

Zuerst ist es nur eine Bewegung – wir erfühlen diese ganz bewusst – spüren, wie sie funktioniert – und erfahren dabei, wie eine Bewegungsqualität von minimalem Aufwand und maximaler Wirksamkeit entsteht.

Verbesserte Sinneswahrnehmung von Muskelaktivität verbessert die motorische Steuerung. Das ist Sensomotorics. Die Übungen werden langsam ausgeführt. Pausen sind wichtig, um das Feedback aus dem Innern des Körpers und von der Atmung zu erhalten.

Langsam bewegen ist eine Herausforderung in der heutigen Zeit. Wie motiviere ich meine Klientinnen, Klienten sich auf diese Langsamkeit einzulassen?

Referentin:	**Elisabeth Waber**	Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom, Methode Atemtherapie Entspannungspädagogin GTH / Sensomotorics nach Beate Hagen® / esa Erwachsenensport Leiterausbildung
Morgenstunden Freitag & Samstag:	**Myrtha Renfer**	Atemtherapeutin Methode Klara Anthroposophische Ernährungsberatung
Kursbeginn:	**Donnerstag**	12. September 2024 16.00 Uhr
Kursende:	**Sonntag**	11.45 Uhr oder nach dem anschliessenden Mittagessen
Anzahl Stunden:	**Total 17 Stunden**	Fortbildung
Kurskosten:	**Fr. 450.00 für Mitglieder** /	Fr. 550.00 für Nichtmitglieder IAB
Kursort & Zimmerbuchung:	**Hotel Sunnehüsi** Alte Gasse 10, **3704 Krattigen**	Telefon 033 650 78 78 / info@sunnehüsi.ch

Halbpension Fr. 137.00 / Vollpension Fr. 152.00
(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 **10. Juli 2024** ans Sekretariat
Ein Einzahlungsschein wird nach Ablauf der Anmeldefrist zugestellt.

Anreise: siehe Lageplan im Anhang

Wir teilen am 12. Juli mit, ob der Kurs stattfindet. Die Reservationen werden der Reihe nach und gemäss Zahlungseingang berücksichtigt. Bei Absagen bis am 10. Juli sind keine Kosten fällig. Bei späteren Absagen wird ein Unkostenbeitrag von Fr. 150.00 fällig. Bei Absagen nach dem 30. August (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).

IAB Methode Klara Wolf,
Sekretariat: Ursula Eiermann, Bleicherstrasse 1, 6003 Luzern / info@atempraxis-eiermann.ch
Tel. 041 210 78 60 / 079 778 00 43

Anreise Hotel Sunnehüsi
Alte Gasse 10, Krattigen

Bahn/Bus: ab Spiez
Autobus Nr. 61 bis Krattigen Dorf

Auto: via Spiez-Krattigen oder via Interlaken-Leissigen-Krattigen.
Beim Schulhaus Krattigen ist der Abzweiger zum Hotel Sunnehüsi signalisiert.
Parkplätze sind vorhanden

IAB Methode Klara Wolf,
Sekretariat: Ursula Eiermann, Bleicherstrasse 1, 6003 Luzern / info@atempraxis-eiermann.ch
Tel. 041 210 78 60 / 079 778 00 43