

Feldenkrais im Mairatal 19.-28.06.2025

Für die Anreise empfiehlt es sich, sich Zeit zu lassen.

Es gibt die Möglichkeit mit dem Zug bis Cuneo und weiter mit dem Bus bis nach Stroppo Bassura zu fahren. Von dort aus kann man das letzte Stück zu Fuß gehen (ca. 1-1,5h bergauf) oder sich abholen lassen.



Auch die Anreise mit dem Auto ist möglich. Es gibt genügend Parkplätze und wir sind gerne bei der Bildung von Fahrgemeinschaften behilflich.

Programm:

Unsere Kurswoche beginnt am 19.06. 2025 mit einer Stunde Feldenkrais von 18-19 Uhr. Die folgenden Tage beginnen wir ab 7.30 Uhr mit einem Tee aus frisch geernteten Kräutern, die rund um die Borgata wachsen.



8.00- 9.00 Uhr Feldenkrais	Bewusstheit durch Bewegung
ab 9.00 Uhr Frühstück	
10.30-11.30 Uhr Feldenkrais	Bewusstheit durch Bewegung
18.00-19.00 Uhr Feldenkrais	Bewusstheit durch Bewegung
19.30 Uhr Abendessen	

Letzter Kurstag ist der 28.06.2025. Kursende ist nach dem Frühstück.

An 2 Nachmittagen bieten wir geführte Wanderungen an.

In der Wochenmitte gibt es einen Tag zur freien Verfügung.

Feldenkrais ist eine tiefgehende Arbeit- körperlich, mental und emotional.

Pausen sind notwendig um das Erlebte zu integrieren.



Es gibt 10 Gästezimmer und 2 Schlafräume für Wanderer (PostoTappa).

Die Zimmer buchen die Teilnehmenden bitte selbst bei: borgata-sanmartino.eu

Wissenswertes und die Preise finden sich dort.

Höchstens 12 Personen können teilnehmen.

Die Kursgebühr beträgt 550 €.

Wir freuen uns auf Euch!

Ingrid + Jutta