

Leichtwandern – Genussvolles & gelenkschonendes Wandern mit Feldenkrais

Laut Statistik wandern 57% der Schweizer Wohnbevölkerung regelmässig.

Wandern ist Gehen auf unterschiedlichen und unebenen Oberflächen. Dabei kommen die Kursteilnehmenden der Natur näher, trainieren gleichzeitig Gleichgewicht und Gangsicherheit. Wandern hilft, sich bis ins hohe Alter fit zu halten.

Drei entspannende Tage mit dem Feldenkrais-Workshop zu Gehen und Wandern stehen auf dem Programm. Bei sanften Feldenkrais-Übungen erforschen die Teilnehmenden, wie sie die Belastung ihrer Gelenke und Muskulatur beim Gehen und Wandern verringern können. Auf dem Sinnespfad ums Antoniushaus Mattli, und bei kurzen Wanderungen in der Umgebung, können die neuen Erfahrungen unter fachlicher Begleitung ausprobiert werden. Vorkenntnisse in der Feldenkrais-Methode oder Wandererfahrung werden nicht vorausgesetzt.

Die Feldenkrais-Methode ist nach ihrem Begründer Moshé Feldenkrais benannt. Feldenkrais ist eine somatische Lernmethode, welche die Selbstwahrnehmung trainiert, um den Körper effektiver und mit weniger Belastung zu nutzen. Die Körperhaltung verbessert sich, Verspannungen lösen sich und das Gleichgewicht wird gefördert. Feldenkrais eignet sich speziell auch, um altersbedingte Einschränkungen zu lindern oder vermeiden.

Datum
30. Mai, 18 Uhr bis
2. Juni, 14 Uhr

Kurskosten CHF 450

Anmeldung/Übernachtung ab
Seite 123

Kursleitung
Konrad Wiesendanger
Seit über 25 Jahren eigene Praxis
für Feldenkrais und Coaching in
Luzern



Anmeldung, Annullation

Eigenkurse

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit dem Anmeldetalon des Detailflyers, mittels E-Mail an info@antoniushaus.ch oder auf unserer Website. Die Anmeldung wird bestätigt. Anmeldeschluss ist in der Regel zwei Wochen vor Kursbeginn. Das Mattli Antoniushaus behält sich vor, Kurse jederzeit mangels Teilnehmenden oder aus anderen Gründen abzusagen. Es besteht kein Anspruch der angemeldeten Teilnehmenden auf Schadensersatz. Eine Ermässigung der Kurskosten ist für KulturLegi-Besitzer: innen möglich.

Bei Abmeldung werden die Kurskosten, bis 11 Tage vor Kursbeginn, unter Abzug einer Bearbeitungsgebühr von CHF 50 zurückerstattet, ab 10 Tagen vor Kursbeginn 50% der Kurskosten, ab 48 Stunden vor Kursbeginn erfolgt keine Rückerstattung mehr.

Gastkurse

Die Kursanmeldung erfolgt direkt bei den Veranstaltenden, die Reservation der Zimmer und Mahlzeiten beim Mattli Antoniushaus.

Beachten Sie die Anmelde- und Annullationsbedingungen, sowie die Datenschutzerklärung der Veranstaltenden resp. des Mattli Antoniushauses.

Übernachtung

Wir empfehlen, die Zimmerreservation mit Mahlzeiten zusammen mit der Anmeldung zum Kurs vorzunehmen. Die Stornierung von Einzelreservierungen ist bis 48 Stunden vor Anreise kostenfrei.

Inkasso

Die Kurskosten werden nach erfolgter Anmeldung in Rechnung gestellt und sind innert 14 Tagen zu begleichen. Die Pensionskosten müssen vor Ort in CHF, mittels Debit-/ Kreditkarte oder Twint, be-

zahlt werden.

Annullationsversicherung

Eine Annullationskostenversicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Haftung

Das Mattli Antoniushaus haftet nicht für Unfälle der Veranstaltungsteilnehmenden, sofern diese nicht durch das Mattli Antoniushaus schuldhaft verursacht wurden.

Druckfehler und Preisänderungen vorbehalten

Übernachtung

Im Mattli Antoniushaus können wir rund 100 Gäste in 60 Zimmern mit unterschiedlichem Standard (Touristenlager, Familienzimmer, Einzelzimmer mit fliessend Wasser, Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche/WC) beherbergen. Alle Zimmer sind ruhig und auf das Wesentliche reduziert. Bewusst wurde auf die Installation von Radio, TV und Telefon verzichtet. Hingegen sind im ganzen Haus WLAN-Anschlüsse vorhanden. Die Zimmer sind mit einem Haarföhn ausgestattet. In den Einzelzimmern mit fliessend Wasser (Etagenduschen) liegen Bademäntel für die Gäste bereit.

Aus Rücksicht auf die Privatsphäre unserer Gäste betreten wir die Zimmer während des Aufenthaltes nicht. Bei längeren Aufenthalten erfolgt eine Zwischenreinigung mit Frotteewäschewechsel nach 3–4 Tagen. Auf Wunsch kann eine zusätzliche Zimmerreinigung vereinbart werden.

Die Gästezimmer wurden im Frühjahr 2020, zusammen mit der Fassadensanierung, einer Renovation unterzogen.

Hochsaison 1. April bis 30. November mit Frühstück/Vollpension (H)

Nebensaison 1. Dezember bis 31. März mit Frühstück/Vollpension (N)

Preise pro Person und Nacht, inkl. MwSt., Nachhaltigkeitsbonus exkl. CHF 3 Kurtaxe

Einzelzimmer Budget, fliessend Wasser

N: CHF 87/131 H: CHF 92/136

Einzelzimmer klein, Dusche/WC

N: CHF 117/161 H: CHF 122/166

Einzelzimmer Standard, Dusche/WC

N: CHF 127/171 H: CHF 132/176

Zweibettzimmer, Dusche/WC

N: CHF 87/131 H: CHF 92/136

Doppelzimmer Dusche/WC

N: CHF 97/141 H: CHF 102/146

Familienzimmer (3–6 P.) Dusche/WC

N: CHF 82/126 H: CHF 87/131

Touristenlager, im eigenen Schlafsack

N: CHF 52/99 H: CHF 57/101

mit Duvet (pro Aufenthalt) CHF 15

Einzel gebuchte Mahlzeiten

Frühstücksbuffet, 7.30 bis 10 Uhr

CHF 20

Mittagsbuffet, 12 bis 13.30 Uhr

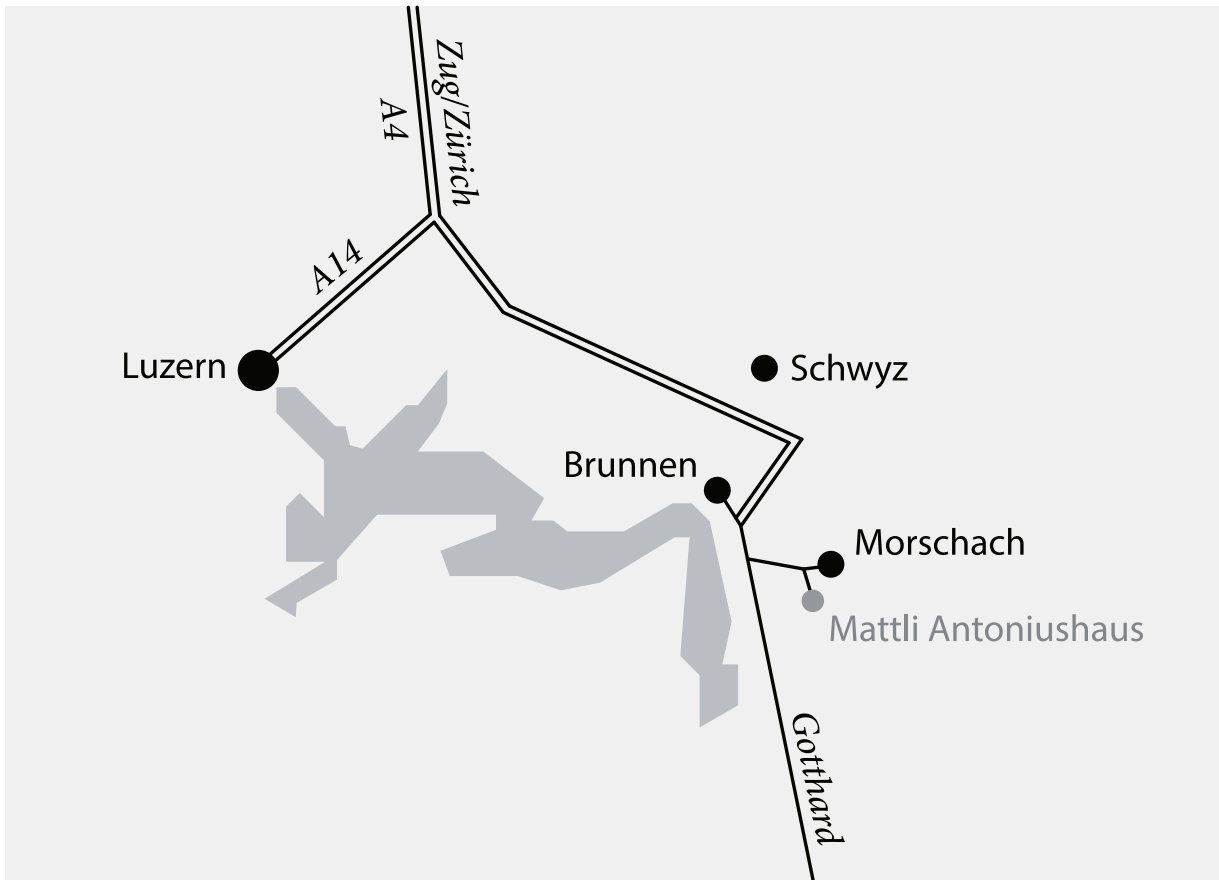
CHF 32

Abendbuffet, 18 bis 19.30 Uhr

CHF 25

Preisänderungen bleiben vorbehalten

Anreise



Anreise per Bahn/Bus

Gotthardlinie bis Bhf. Brunnen, mit Bus Nr. 504 (ca. 7 Min. Fahrt) bis Morschach, Haltestelle «Swiss Holiday Park / Mattli», 25 m zurückgehen, dann links in die Mattlistrasse (ca. 6 Min. zu Fuss bis Mattli Antoniushaus)

Anreise per Schiff/Bus

Bis Station Brunnen, mit Bus Nr. 504 (ca. 4 Min.) bis Morschach Haltestelle «Swiss Holiday Park / Mattli», 25 m zurückgehen, dann links in die Mattlistrasse (ca. 6 Min. zu Fuss bis Mattli Antoniushaus)

Anreise per Auto

Autobahn A4 Zürich–Zug–Gott-

hard, ca. 1 km nach dem Autobahnende, nach dem Mosi-Tunnel, Abzweigung Morschach, im Ort 2. Abzweigung rechts, Mattlistrasse

Es sind Parkplätze für Autos und Elektroautos (inkl. Ladestation) und ein Veloraum für Bikes und E-Bikes vorhanden. (Parkgebühr zugunsten des Bildungsfonds)

Adresse

Mattli Antoniushaus
Seminar- und Bildungszentrum
Mattlistrasse 10
CH-6443 Morschach SZ
+41 41 820 22 26
info@antoniushaus.ch
www.antoniushaus.ch