



Das neue Jahr im Einklang beginnen

Ritual, Bewegung, Entspannung, Stille

*Di, 30. Dezember 2025, 18 Uhr bis
Fr, 2. Januar 2026, 13 Uhr*



Inhalt

Befinden wir uns im Einklang mit uns selbst, der Natur und den Mitmenschen, dann finden wir zu einem erweiterten liebenden Blick. Mit Freude im Herzen nehmen wir staunend das Wunder unseres Seins wahr. Wir werden in diesen Tagen die Geschenke des vergangenen Jahres bewusst würdigen und uns auf das neue Jahr vorbereiten, um dieses voller Vertrauen willkommen zu heißen. Mit Bewegung, Energiearbeit, Stimme und Meditation werden wir uns auf den Weg zum heilen Raum in uns selbst begeben, wo immer Ruhe und Frieden zu finden sind.

Durch Stimm- und Körperübungen wird die Lebenskraft in uns zum Fließen gebracht. Spannungen und Blockaden können dabei losgelassen werden und unsere Kraftzentren werden aktiviert. Durch Entspannung und Meditation finden wir zur Ruhe des Körpers und Stille des Geistes. Unsere Sinne entfalten sich und wir sind verbunden mit der in uns verborgenen Kraftquelle. So können wir unseren Lebensweg gelassen, in vollkommener Harmonie und Einklang mit uns selbst und allem was uns umgibt weiter gehen. Wir sind bereit, voller Dankbarkeit und Vertrauen die kommenden Herausforderungen in Liebe und Freude anzunehmen und zu meistern.

Kursleitung

Stefanie Schmid
Unterrichtet Stimm- & Körperarbeit, Meditation,
Lehrerin der Selbstkraftquelle-Methode, Ergosom-Trainerin

Kurskosten

CHF 540 plus Pension

Pensionskosten

Essen – Schlafen - Hotel

Rabatt von CHF 15 pro Person/Nacht auf die Pensionskosten bei Buchung zwei Monaten vor Kursbeginn
Ermässigung der Kurskosten für Kultur-Legi-Nutzende.



Anmeldung an

Mattli Antoniushaus
Seminar- und Bildungszentrum
Mattlistrasse 10
6443 Morschach
www.antoniushaus.ch
info@antoniushaus.ch

