



Entdecke die eigene Mitte im kreativen Raum – Feldenkrais und Malen als schöpferisches Duo

*Fr 3. Januar 2025, 18 Uhr bis
So 5. Januar 2025, 15 Uhr*



Inhalt

Wenn Bewegung und Kreativität zusammenspielen, verändert sich unsere Sicht. Einerseits sind Salutogenese und Achtsamkeit in aller Munde, andererseits belasten Druck, Tempo sowie mediale Reize unseren Körper immer einseitiger. Die moderne Wissenschaft lehrt, wie wir uns durch verstehendes Wahrnehmen und schöpferisches Tun neu ausrichten können.

Dass wir in unseren Kursen Feldenkrais und Malen verbinden, beruht auf diesen Erkenntnissen und auf langjähriger Erfahrung. Der Kurs richtet sich an Menschen, die ihr Potenzial durch achtsames Bewegen und Kreativität zur Entfaltung bringen wollen. Im kreativen Raum dieses Wochenendes bereiten wir Körper, Seele und Geist auf tätiges Sein und Wirken im neuen Jahr 2025 vor.

Ziele

- Handlungsweisen und Denkmustern auf die Spur kommen
- Bewegungszusammenhänge von Füßen, Becken, Schultergürtel und Wirbelsäule erforschen
- Mit Farben, Materialien und Techniken experimentieren und der eigenen Kreativität Flügel verleihen
- Der persönlichen Vision Raum und Gestalt geben
- Die eigene Resilienz stärken und in Zukunft freier, schonender und flexibler agieren

Kursleitung

Anna Fäh Meier
Feldenkrais-Lehrerin
www.feldenkrais-schaffhausen.ch

Katarina Waser-Ouwerkerk
Künstlerin
www.kataouwerkerk.ch

Kurskosten

CHF 495, incl. Materialkosten

***Pensionskosten** <https://www.antoniushaus.ch/essen-schlafen/zimmer>

** Wir gewähren Frühbuchenden einen Rabatt von CHF 15 pro Person und Nacht auf die Pensionskosten, wenn die Buchung bis zwei Monate vor Kursbeginn eingegangen ist.*

Weiter ist eine Ermässigung der Kurskosten für Kultur-Legi-Nutzende, möglich.



Anmeldeschluss Di 17. Dezember 2025

Anmeldung an

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

