

ICH INTERESSIERE MICH FÜR

- ☐ das Mattli-Bildungsprogramm
- ☐ Informationen über das Seminar- und Bildungszentrum Mattli
- ☐ Informationen über die Franziskanische Gemeinschaft FG

- ☐ Ändern Sie meine Adresse gemäss Anmeldeformular
- ☐ streichen Sie meine Adresse

Senden an:

Mattli Antoniushaus
Seminar- und Bildungszentrum
Mattlistrasse 10
CH-6443 Morschach

ANMELDUNG

Wir bitten um schriftliche Anmeldung bis 6. September 2023.

Sie erhalten eine Bestätigung und die Rechnung für die Kurskosten. Die Pensionskosten müssen vor Ort in CHF oder mittels Kreditkarte bezahlt werden.

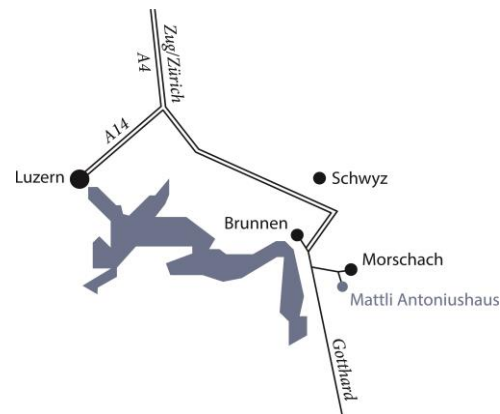
ANREISE MIT DER BAHN

Gotthardlinie bis Bahnhof Brunnen.

Bus Nr. 4 bis Morschach «Mattli/Holidaypark». Zu Fuss rund 6 Minuten zum Mattli.

ANREISE MIT DEM AUTO

Autobahn A4 Zürich-Zug-Gotthard. 1 km nach Autobahnende Abzweigung Morschach. Eingangs Dorf Wegweiser Mattli. Parkplätze vorhanden. Ca. 60 Minuten ab Zürich, ca. 30 Minuten ab Luzern.



Mattli Antoniushaus
Seminar- und Bildungszentrum
Mattlistrasse 10
6443 Morschach
041 820 22 26
info@antoniushaus.ch
www.antoniushaus.ch

**Mehr Lebensfreude und
Stärke im Alltag**

LACHEN – WANDERN – ENTSPANNEN

Freitag, 29. September 2023, 14 Uhr bis
Sonntag, 1. Oktober 2023, 14 Uhr

**LEITUNG
Silvia Bauer**

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



Mehr Lebensfreude und Stärke im Alltag

LACHEN – WANDERN - ENTSPANNEN

In erster Linie geht's ums Lachen und die Bewegung in der Natur.

Lachen ist ein wahrer Gesundbrunnen.

Forschungen belegen, dass Lachen das Immun-system stärkt, Verspannungen löst und die Selbstheilungskräfte mobilisiert. Beim Lachen werden Glückshormone ausgeschüttet, dadurch fühlen sich Menschen emotional ausgeglichener, zufriedener und glücklicher.

Nach der Methode des Lachyoga (kein Yoga) werden in den Wanderpausen einfache Lach- und Atemübungen praktiziert.

Diese sind für jedes Alter gut geeignet und bestens in den Alltag integrierbar.

Entspannungseinheiten runden den Kurs ab.

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die trittsicher zwei bis vier Stunden pro Tag (reine Wanderzeit) wandern können und auch mal unter dem Regenschirm lachen.

Infos: www.lachzeit.com/lachyoga/

LEITUNG

Silvia Bauer

Lachyoga-Leiterin, Gesundheitsmentorin,
Cosmogetic Life Coach

www.lachzeit.com

KOSTEN

Kurs CHF 260

PENSIONS-KOSTEN *

Einzelzimmer fließend Wasser CHF 127

Einzelzimmer klein mit Dusche/WC CHF 157

Einzelzimmer Standard Dusche/WC CHF 167

Zweibettzimmer mit Dusche/WC CHF 127

Doppelzimmer mit Dusche/WC CHF 137

* Die genannten Pensionskosten verstehen sich pro Person und Nacht und beinhalten Vollpension, MwSt., Nachhaltigkeitsbonus und Kurtaxe.

Wir gewähren Ihnen einen Frühbucher*innen-Rabatt von 10 % auf die Pensionskosten, wenn Ihre Anmeldung bis zwei Monate vor Kursbeginn eingegangen ist.

Anmeldung

MEHR LEBENSFREUDE UND STÄRKE IM
ALLTAG

29. SEPT.-1. OKT. 2023

NAME

VORNAME

STRASSE

PLZ/ORT

TELEFON

E-MAIL

DATUM

UNTERSCHRIFT

☐ Allergie / Unverträglichkeit: _____

- ☐ Einzelzimmer mit fließendem Wasser
- ☐ Einzelzimmer klein mit Dusche/WC
- ☐ Einzelzimmer Standard mit Dusche/WC
- ☐ Zweibettzimmer mit Dusche/WC
- ☐ Doppelzimmer mit Dusche/WC

Die Anzahl Zimmer pro Kategorie ist begrenzt.