

„Genussvolle Körperarbeit“

Frühlings-Eutoniekurs im Oberallgäu

So 31. März - Mi 3. April 2019



Hotel Naturhof Stillachtal

<http://stillachtal.de>

Auftanken im Frühling... Dieser Eutoniekurs im Allgäu bietet Gelegenheit zu einer kleinen und dennoch intensiven Auszeit: in schöner Landschaft, in einer überschaubaren Gruppe, bei gutem Essen – und nicht zuletzt in den Eutonie-Stunden. Die Kurseinheiten regen dazu an, den Spürsinn für den Körper und die eigenen Körperstrukturen in Ruhe und Bewegung zu verfeinern und dadurch das körperliche Wohlbefinden zu steigern.

Leitung:

Barbara Göger, Tübingen

Dipl. Eutonie-Pädagogin und -Therapeutin



Unterkunft

Das Hotel Naturhof Stillachtal mit eigener Landwirtschaft liegt acht Kilometer südlich von Oberstdorf im Ortsteil Faistenoy am Fuß des Fellhorns im Stillachtal.

Der Eutoniekurs findet im neuen Seminarpavillon des Naturhofs statt, einem 100m²-Holz-Oktogon mit Lärchenholzboden und direktem Blick ins Freie.

Das Hotel verfügt über einen Wellnessbereich mit Hallenbad mit Panoramablick, Finnischer Sauna, Dampfbad und Infrarotkabinen.

Verpflegung: Halbpension plus – Frühstücksbuffet und 3-Gang-Abendessen, nachmittags Schmankerlbuffet (Brotzeit und Kuchen) von 15 bis 17 Uhr; auf Wunsch vegetarische, vegane, gluten- und laktosefreie Ernährung.

Kursbeginn Sonntag 31.03. um 16.00 Uhr, Anreise ab 15.00 Uhr. Möglichkeit zur individuellen Verlängerung nach Absprache.

Übungszeiten

Sonntag 31.03.

16.00 - 18.15 Uhr, 19.30 - 20.30 Uhr

Montag 01.04.

09.30 - 13.00 Uhr, 16.45 - 18.15 Uhr
19.30 - 20.30 Uhr

Dienstag 02.04.

09.30 - 11.30 Uhr, 16.45 - 18.15 Uhr
19.30 - 20.30 Uhr

Mittwoch 03.04.

09.30 - 13:00 Uhr

(insg. 11 Übungseinheiten à ca. 1,5 h)

Kosten

Kursgebühr 190 € zahlbar 3 Wochen vor dem Kurs; Unterkunft und Halbpension plus im DZ ab 88 €, im EZ ab 90,50 € pro Person und Tag zahlbar vor Ort ans Hotel Naturhof Stillachtal

Verbindliche Anmeldung bitte bis 15. Februar 2019 (Anzahlung 90 € mit Anmeldung)

Spazier- und Ausflugsmöglichkeiten in der nächsten Umgebung

- Birgsau – 2,5 km, 0'30 h
- Einödsbach – 5 km, 1'15 h
- Freibergsee – 5 km, 1 h
- Oytal, Gerstruben, Spielmannsau
- Fellhorn (2.037 m) – mit der Fellhornbahn
- Kl. Walsertal – 20 km Entfernung

Anreise

Mit der Bahn: über Immenstadt (z.B. Ulm – Kempten – Oberstdorf ca. 2 h), weiter mit Bus bis (H) Fellhornbahn (halbstündlich, ca. 15')

Mit dem Auto: A7 bis Dreieck Allgäu, B19 bis Oberstdorf (Fahrgemeinschaften möglich)

Kontakt und Anmeldung

Barbara Göger

Ringstraße 7, 72070 Tübingen
07071.288 335

barbara.goeger@goeger.com

www.goeger.com

Die Teilnahme ist für Eutonie-Erfahrene und Neueinsteiger/innen möglich!

Einzelbehandlungen nach Absprache