

„Eutonie und Natur“

Eutoniekurs im herbstlichen Oberallgäu

So 12. - Mi 15. November 2023



***Hotel Naturhof Stillachtal
<https://stillachtal.de>

Wieder auftanken im Herbst ... Dieser Eutoniekurs im Allgäu gibt 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 verbessern.

Leitung:

Barbara Göger, Tübingen

Dipl. Eutonie-Pädagogin und -Therapeutin



Unterkunft

Das ***S-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 schönen Seminarpavillon des Naturhofs statt, einem 120m²-Holz-Oktogon mit Lärchenholzboden und direktem Blick ins Freie.

Das Hotel verfügt über einen Wellnessbereich mit Panorama-Hallenbad und neugestalteter Saunalandschaft.

Verpflegung: ¾-Verwöhn Pension mit Frühstücksbuffet, 3-Gang-Abendessen, nachmittags Schmankerlbuffet (Brotzeit und Kuchen) von 15 bis 17 Uhr; auf Wunsch vegetarische, vegane, gluten- und laktosefreie Ernährung.

Kursbeginn: Sonntag 12.II. um 16.00 Uhr, Anreise ab 15.00 Uhr. Individuelle Verlängerung nach Absprache.

Übungszeiten

Sonntag 12.II.

16.00 - 18.15 Uhr, 19.30 - 20.30 Uhr

Montag 13.II.

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

Dienstag 14.II.

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

Mittwoch 15.II.

09.30 - 13.00 Uhr

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

Kosten

Kursgebühr 245 € zahlbar 3 Wochen vor dem Kurs; Unterkunft und ¾-Verwöhn Pension im DZ ab 112 € / EZ ab 124 € pro Person und Tag vor Ort an das Hotel Naturhof Stillachtal

Verbindliche Anmeldung bitte bis 30. September 2023 (Anzahlung 125 € 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