

Konstruktive Körperwahrnehmung, vertiefte Bewegung und Eintauchen in die innere Stille – die Seminarwoche in Flims für Interessierte an ruhiger Körperarbeit, Eigenwahrnehmung und meditativer Ruhe.

## Spiraldynamik®- Seminar in Flims

**7. – 12. Juli 2019 Sommer**

Im gepflegten und erholsamen Ambiente des Romantikhofes Schweizerhof in Flims können Sie sich in täglichen Lektionen in Ruhe und Achtsamkeit Ihrer Körperhaltung und Ihrem Bewegungsbewusstsein widmen. Kurszeiten sind am Morgen und teilweise gegen Abend – Sie haben genügend freie Zeit für eine tiefgehende Erholung, für Wanderungen, Leseunden und Entspannung.

**Voraussetzung:** Kenntnisse der Spiraldynamik® aus früheren Kurswochen, einer Einführung, Einzelberatungen, Gruppenstunden, etc.

Übersicht Kosten: Hotel CHF 895 plus Seminar CHF 560

### Kursleitung



Renate Lauper, Lehrerin, Tanz- und Physiopädagogin, Expertin der Spiraldynamik®. Kursleiterin Körper-Meditation, Transpersonales Coaching. Langjährige Unterrichtserfahrung und Beratungstätigkeit. Künstlerische Arbeiten im Bereich Tanz und Theater. Autorin mehrerer Fachbücher.

[www.renatelauper.ch](http://www.renatelauper.ch) kontakt@renatelauper.ch 079 709 33 37

### Kursort, Übernachtungskosten und Verpflegung

Die Ferienwochen finden im **Romantikhof Schweizerhof in Flims (CH)** statt. Mehr Informationen zum Romantikhof Schweizerhof finden Sie unter: [www.schweizerhof-flims.ch](http://www.schweizerhof-flims.ch).

**Hotel-Spezialarrangement für Kursteilnehmende: EZ/HP CHF 895.-**

Buchung direkt im Hotel; Vermerk „Spiraldynamik“  
Inbegriffene Leistungen

- 5 Übernachtungen im Standard-Einzelzimmer\* inkl. Frühstücksbuffet mit regionalen Produkten

# Spiraldynamik

intelligent movement

- 5 erlesene Abendmenüs im Rahmen der Halbpension (auf Wunsch auch vegetarisch\*)
- Früchte, Wasser (mit und ohne Kohlensäure) und Tee à discretion während des ganzen Kurses
- Bergbahntickets
- Mehrwertsteuer und alle Gästetaxen
- Wellnessbereich mit Hallenbad, Sauna, Caldarium und Infrarotkabine
- Kostenlose Aussenparkplätze
- Auf Anfrage Garagenplatz-Reservation für CHF 15.00 pro Tag.
- Buchbar sind zudem entspannende und wohltuende Massagen mit natürlichen Ölmischungen. Termine möglichst vor der Anreise vereinbart werden.
- **\*Zur Beachtung:** Falls Sie eine andere Zimmerkategorie wünschen, melden Sie sich direkt im Schweizerhof. Auch wenn Sie grundsätzlich vegetarisch oder vegan essen: Geben Sie dies am besten mit der Anmeldung bekannt.



## Kurskosten

Die **Kurskosten** betragen **CHF 560.-** pro Person.

## Kurszeiten

So	16.30 - 18.30	
Mo	09.00 - 11.30	
Di	09.00 - 11.30	17.30- 18.30
Mi	09.00 - 11.30	
Do	09.00 - 11.30	17.30 -18.30
Fr	09.00 - 11.30	

(leichte Abweichungen möglich)

## Anmeldung und Anmeldeschluss

Mit Anmeldeformular (als PDF auf [www.renatelauper.ch/angebote](http://www.renatelauper.ch/angebote) verfügbar). Anmeldungen ab sofort. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

## Annullationsbedingungen

Siehe Anmeldeformular