Shinrin Yoku & Poesie

18. August - 21. August 2024
Casa Santo Stefano, Miglieglia (TI)

Kraft der Orte & Kraft der Worte
Entdecke deine Natur

Inmitten der sommerlichen Fülle durchstreifen wir die lichtdurchfluteten und erfrischenden Wälder des Malcantone. Wir halten uns täglich einige Stunden in der Natur auf und erforschen unsere Sinneslebendigkeit beim Waldbaden und inspirierten Schreiben.
Du lernst vielfältige Übungen kennen, die deine Sinne wecken und deine Kreativität fördern, erlebe dabei Entschleunigung, Stille, schöpferische Vielfalt, Lebensfreude und Naturverbundenheit.

Carmen Rothmayr: zert. Shinrin Yoku Waldbaden Leiterin,
zert. Ikebana Lehrerin, Floristin.
Seit meiner Kindheit im Tessin begleiten mich Blumen und Pflanzen. Unter dem Begriff Mediazione Natura teile ich meine Begeisterung für das harmonische Zusammenspiel von Mensch und Natur und begleite Interessierte auf ihrem individuellen Weg zur Natur und dabei auch zu sich selbst.

Silvia Villars: Leitung Poesie & Natur, Integrative Poesie- und Bibliotherapie EAG, Weiterbildung in Psychoenergie-Therapie®
Sie liebt die Poesie, die Kraft, den Klang und das Geheimnis der Worte, sowie den Rhythmus der Jahreszeiten. Es freut sie immer wieder achtsam den Raum und Zugang zur Poesie für Menschen zu öffnen und lädt ein individuelle Wortklänge und Geschichten aus der eigenen Resonanz heraus zu schreiben.

In den Wäldern sind Dinge, über die nachzudenken man jahrelang im Moos liegen könnte.

Franz Kafka

Kursgebühr:

CHF 360.—

Übernachtung pro Tag und Person:

DZ-Suite mit Bad/WC	100.—
DZ mit Dusche/WC.	85.—
EZ mit Dusche/WC.	95.—
DZ in Einzelbenutzung ab	115.—

Kurtaxe Fr. 4.65 /Tag

Essen:

Inklusive
leckeres Bio-Frühstück
und Zvieri am Nachmittag
Früchte, Kaffee und Kuchen

Ankunftstag
So 18. August 24

Individuelle Anreise
nach Miglieglia
ab 14.00 Check-in
16.30 Begrüssung mit
Willkommens-Apéritiv
17.00 -18.00 Einstimmung ins Seminar
18.30 gemeinsames
Abendessen im nahen
Restaurant

Tagesablauf
Mo 19. u. Di 20. August 24

8.00 -8.45 Morgenmeditation
(still und bewegt)
9.00-10.00 Frühstück
10.15 -15.30/ 16.00 Wald-Zeit
mit Picknick und Solo-Time
Lauschen & Innehalten, Sinn(e)-
Erfahren & Kreativ-Sein,
Schreiben, Erzählen & Bewegung
Ab 16.00 Kaffee, Tee, Früchte,
Kuchen im Hotel
Ab 19.00 Abendessen individuell

Abreisetag
Mi 21. August 24

9.00-9.30 Zimmerabgabe
9.30 Frühstück, Check-out
10.00-12.30 Ausklang und
Essenz im Wald
13.00 Kursende und Goodbye
Fakultativ Mittagessen im
Restaurant

Kleine Programmänderungen
möglich

Auskunft & Anmeldung Seminar

Carmen Rothmayr
8700 Küsnacht ZH
natura@carmen-rothmayr.ch
+41(0)79 763 59 92
www.carmen-rothmayr.ch

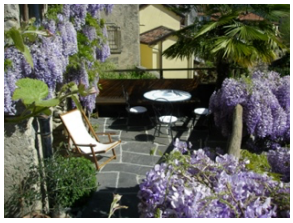
IBAN CH77 0685 0016 0393 7480 8
Bank Avera Wetzikon

Zimmerbuchung direkt bei

Casa Santo Stefano
Info@casa-santo-stefano.ch
www.casa-santo-stefano.ch
Tel. +41(0)91 609 19 35

Nach Eingang der Kursgebühr ist deine Anmeldung definitiv. Annullation: 30 - 0 Tage vor dem Aufenthalt 100 % der bestätigten Leistung. Wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung abzuschliessen. Versicherung und Haftung ist Sache der Teilnehmenden.

Gut zu Wissen
Unterkunft, Details, Infos



Am Fusse des Monte Lema erwartet dich die Casa Santo Stefano mit ihrer gemütlichen Atmosphäre. Sie besteht aus drei historischen und stilvollen renovierten Tessinerhäusern. Die hellen Loggias, sowie eine herrliche Sonnenterrasse mit der Traubenpergola, laden zum Verweilen ein. Die Hotelkosten sind direkt vor Ort beim Check-in zu bezahlen. Mögliche Bezahlungsarten: Debitkarten, Postcard oder bar in CHF/ Euro.

Auf unseren Ausflügen bewegen wir uns auf gelb markierten Wanderwegen (T1) und sind gemütlich unterwegs. Beim Schreiben sitzen wir auf dem Boden, auf Steinen oder Holzstämmen. Bei leichtem Regen sind wir auch im Wald unterwegs.

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig. Willkommen, sind alle, die sich für Natur interessieren und Lust auf Schreiben und Entspannung haben. Packliste wird bei Anmeldung versendet.
Wenn Du noch mehr über Carmen und Silvia wissen möchtest, findest du weitere Infos auf den Webseiten: http://www.carmen-rothmayr.ch/ und https://erdenklang.ch/anlaesse-aktivitaeten/poesie-und-natur

Gratis-Parkplätze sind hinter der Gondelbahn vorhanden. Das Ticino Ticket bekommst du vom Hotel. Diverse Restaurants sind im Ort und Umgebung. Mit öV sehr gut erreichbar.
Nach Hotel Check-out am Kursende, wird das Gepäck im VW-Bus von Carmen deponiert.

Baum
du erbaust
mit deinen Armen zum Himmel
mit deinen Wurzeln zur Erde.

Silvia Villars