

Sommertage in Hertenstein

Laue Brise von den Urnerbergen her
Blumenpracht am Wegesrand
Der Duft von Heu liegt in der Luft
Im Schatten der Bäume hinab zum See
Wellen kräuseln sich im Sonnenschein
Leises Plätschern am Strand
Wohlige Wärme auf der Haut
Ein Zitronenfalter schaukelt vorbei
Der Pilatus majestätisch vor uns
Die Rigi im Rücken
Sonnengewärmtes Holz zum Sitzen
Schleierwölkchen am Himmel
Gras und Kiesel unter den Füßen
Ein Staunen noch
Und dann
Eintauchen ins kühle Nass.
Wo kann es schöner sein?

Elisabeth Utz-Meier

Bild von Claudia Widmer-Mäder



Quilt von Kitti Steffen

Die Seele baumeln lassen mit
meditativem Tanz und Qi Gong/Shibashi
Sa, 11. Juli 2020 (11.00 Uhr) bis Di, 14. Juli 2020 (14.00 Uhr)

❖ **Kursinhalt /Arbeitsweise**

Das farbige Kunstwerk auf der Titelseite wird für diese Sommertage unsere Mitte sein. Wir schauen nicht nur, nein, wir tanzen die Symbole des Quilts:

Die Rose, das Mandala, den Garten, die Verbindung zwischen Himmel und Erde, die Blüte, das Wasser, das Herz, die Ernte, den Lavendel, die fernen Länder, Sonne, Mond und Sterne, das Labyrinth, die Verspieltheit, die Freude an den Farben, das Geheimnisvolle, das Unausprechliche und den grossen Dank an die ganze Schöpfung.

Im inneren Wissen, dass alles mit allem zusammenhängt (AHMAZ), ist diese Decke auch ein wunderschönes Zeichen unserer Zusammengehörigkeit, ist sie doch aus den Ideen und der Arbeit von euch allen entstanden. Eine Mitte braucht es. In diesem Falle war es Kitti, unsere Quilt-Künstlerin, welche alles zu einem Ganzen zusammengefügt hat. Diese Mitte wollen wir symbolisch im Tanz und im Shibashi aufnehmen: Sich zentrieren, zu sich kommen, innehalten, die Stille erleben, um dann gestärkt in den Alltag zurückzukehren und sich der Welt und ihrer Vielfalt zu stellen.

Die Natur und das mit den Jahreszeiten Gehen festigt unser Verständnis für Wandlung und Veränderung. Den Übergängen werden wir besondere Beachtung schenken. Das Ausbrechen aus der Komfortzone, das sich Stellen dem Hier und Jetzt, das langsame Loslassen der Vergangenheit und das Vertrauen in die Zukunft werden unsere Themen sein.

Den Sommer noch einmal miteinander geniessen, unsere Freundschaft feiern, uns vertiefen ins Tanzen und ins Shibashi. Ob Regen- oder Sonnentage, es wird ein Fest für die Sinne werden. Die Halbinsel Hertenstein mit dem Haus Stella Matutina bietet uns dafür den idealen Rahmen und das passende Umfeld. Schwimmerinnen haben Gelegenheit, sich im See am privaten Badeplatz abzukühlen.

Wir passen uns dem Wetter, den Temperaturen und der Befindlichkeit der Gruppe an, so dass jede Teilnehmerin auf ihre Art auftanken kann.

Wir bewegen uns zu Musik verschiedener Stile und Epochen im Kreistanz, im freien Tanz, und im Shibashi der Yin- und Yang-Form der fünf Jahreszeiten.

❖ **Besondere Kenntnisse**

Besondere Kenntnisse sind nicht erforderlich. Wichtig sind jedoch innere Offenheit, Freude an der Bewegung und die Bereitschaft, sich auf körper- und sinnenbezogene Art auf Neues einzulassen sowie die Fähigkeit, sich in eine Gruppe einzuordnen.

❖ **Leitung**

Elisabeth Utz-Meier, Erwachsenenbildnerin mit Schwerpunkt Spiritualität und Symbolarbeit; Tanzpädagogin für meditativen Tanz und Qi Gong/Shibashi-Lehrerin.

❖ **Ort**

Bildungshaus Stella Matutina
Zinnenstrasse 7
6353 Hertenstein
Tel. 041 392 20 30
www.stellamatutina-bildungshaus.ch

❖ **Kursgeld**

Fr. 300.- an die Kursleitung zu überweisen. Vor Beginn des Kurses werden die Teilnehmenden einen Brief mit Einzahlungsschein erhalten.

❖ **Versicherung**

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

❖ **Unterkunft mit Vollpension**

EZ mit DU/WC Fr. 130.50 pro Tag

EZ mit fl. Wasser und Etagen-DU/WC Fr. 110.50 pro Tag

Zuschlag für speziell zubereitete Kost (z.B. Diät) Fr. 9.- pro Tag

❖ **Ankunft**

Mit dem PW: Grosser Parkplatz vor dem Haus

Mit dem Schiff: Luzern ab 09:12 Uhr, Hertenstein an 09:43 Uhr; ca. 25 Gehminuten oder Abholdienst ab Schiffsteg (bitte mit dem Haus selber absprechen). Eine spätere Ankunftszeit ist nicht zu empfehlen.

Es besteht die Möglichkeit, bereits am Freitag anzureisen und im Haus das Nachtessen einzunehmen und/oder erst am Mittwoch abzureisen (bei der Anmeldung unbedingt vermerken!)

❖ **Anmeldung**

Ab sofort bis spätestens Ende Mai 2020 an:

Elisabeth Utz-Meier
Johanna-Hodel-Gasse 3
6005 Luzern
Tel. 062 842 90 36
elisabeth.utz@gmx.ch