

# von innen nach aussen nach innen

über Auffahrt 2020

## **Kleine Auszeit mit schönen Aussichten**

In eine grüne Oase, einen Schwimmteich....

Und auf den Ausgleich Deines Energiehaushaltes....

Wir beginnen den Tag mit sanfter Bewegung, wechseln zu kreativem Tun und beenden ihn mit meditativer Ruhe.....

Verwöhnt mit köstlich leichtem Essen.....

## **Es wachsen**

Kleine persönliche Werke zum Anfassen,

Anschauen und mit nach Hause nehmen.

Arbeiten mit Papier, Stoff, Farben, Leim und Faden

**Mit Judith Mundwiler**

## **Es geschieht**

Sanfte, kraftvolle, meditative Bewegung, himmlisch geerdet

Mit stillem Shibashi/Qi Gong - einfache Qi Gong Form

In achtzehn Bildern aus der Natur

**Mit Susanne Ernst**

## **Es braucht keine speziellen Vorkenntnisse**

Auch Menschen mit zwei linken Händen oder Füßen sind herzlich willkommen

## **Wo und wann**

Moulin Saire, Fougerolle, Frankreich (eine Autostunde ab Basel)

Webseite: <https://muehle.fr>

**Mittwochabend, 20.5.2020 bis Sonntagmittag, 24.5.2020,**

Kosten Kurs: CHF 560.-, zahlbar per EZ bei Erhalt der Kursbestätigung

Kosten Vollpension inkl. alle Getränke: CHF 480.- zahlbar vor Ort in bar

## **Kursleiterinnen**

**Susanne Ernst, Erwachsenenbildnerin, Shibashi Lehrerin CFC**

Egg-Gasse 3, 4312 Magden, 0041 (0)97 819 44 93

Mail: [ernstvision@gmx.ch](mailto:ernstvision@gmx.ch)

**Judith Mundwiler, Erwachsenenbildnerin, Künstlerin**

Atelier für Kunst und Gestaltung, Allmendweg 30, 4450 Sissach, 061 971 51 22

Webseite: [www.judithmundwiler.ch](http://www.judithmundwiler.ch)

Mail: [jmundwiler@bluewin.ch](mailto:jmundwiler@bluewin.ch)

# Anmeldung an eine der Kursleiterinnen

Name und Vorname: .....

Adresse: .....

Telefonnummer und E Mail: .....

Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt. Es wird eine kleine Gruppe mit maximal zwölf Teilnehmenden sein.

Falls wir weniger als neun Anmeldungen haben behalten wir uns vor, den Kurs auch kurzfristig abzusagen.

Die Details des Kurses werden wir dir mit der Kursbestätigung zuschicken.

Die Anmeldung ist verbindlich.

Ort, Datum und Unterschrift: .....