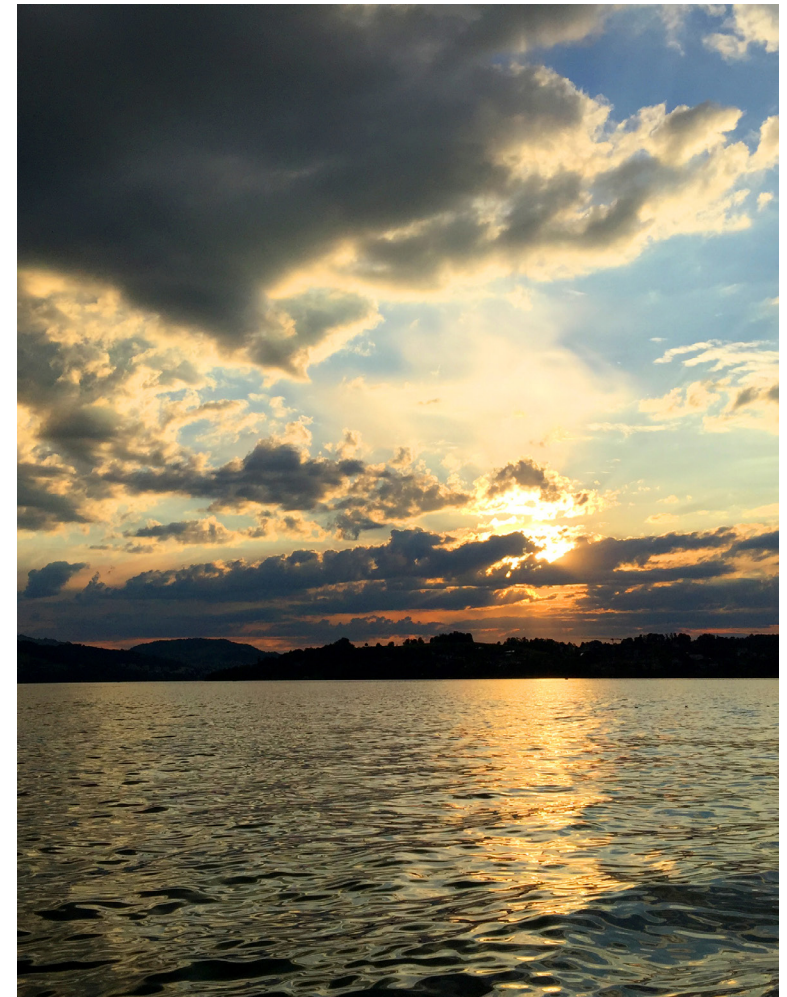
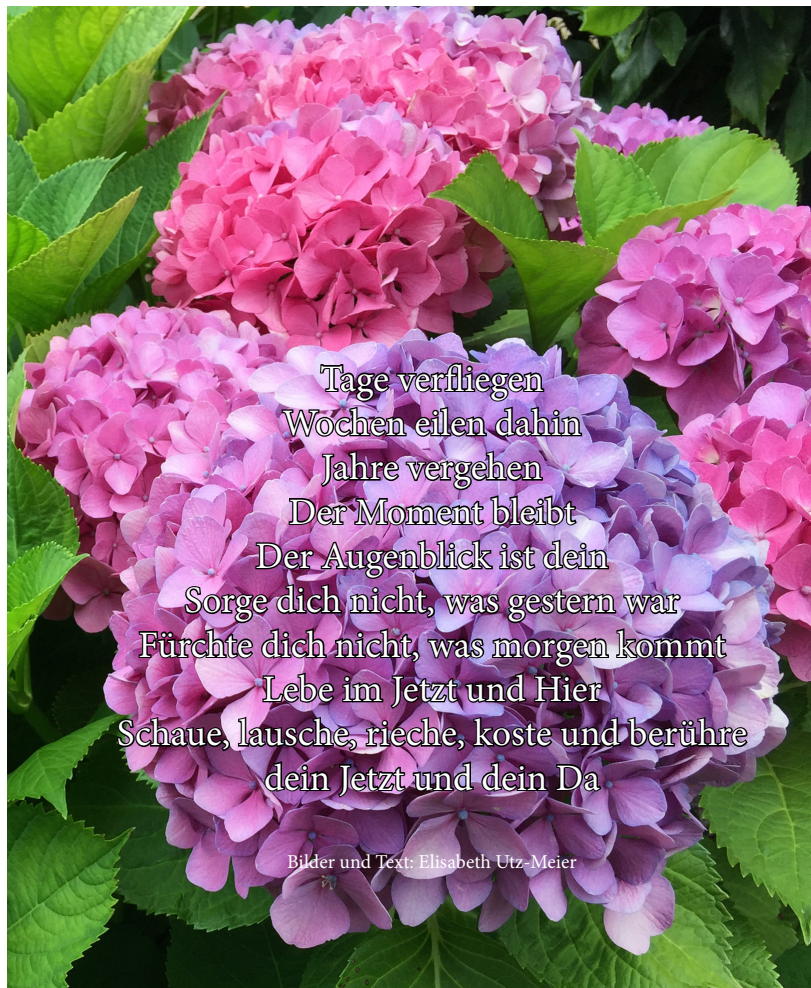


Ferientage in Hertenstein



Erlebnistage mit meditativem Tanz und
Qi Gong/Shibashi

Sa, 3. Juli 2021 (11.00 Uhr) bis Di, 6. Juli 2021 (14:00 Uhr)

❖ **Kursinhalt /Arbeitsweise**

Es wird dies unser zweiter Sommerkurs in Hertenstein sein. Nach unseren Erfahrungen im Juli 2020 sind die langen, hellen Sommertage auf dieser Halbinsel mit dem Haus Stella Matutina und dessen Ambiente ein Juwel und eine Oase zum Auftanken für Körper, Geist und Seele.

Meditativer Tanz und Körperarbeit mit Qi Gong/Shibashi werden das tragende Element durch diese Tage sein. Erlebnisse draussen in der Natur, Rituale und Meditation im licht-erfüllten Kursraum oder in der lauschigen Umgebung werden je nach Wetter und Befindlichkeit der Teilnehmenden spontan eingebaut.

Für Schwimmerinnen bietet sich beim hauseigenen Badeplatz Gelegenheit, sich ins kühle Nass zu wagen.

Ferientage heisst auch, sich eine Ruhezeit, eine Auszeit vom Alltag zu gönnen.

Wir werden die Stille, die Natur in voller Blüte, den Duft von Heu, den über uns kreisenden Raubvogel, die Rehe am Morgen früh, den Graureiher, das Plätschern der Wellen und die Stimmungen der Natur mit den

inneren Augen schauen und mit den Herzensehnen lauschen und staunend die Sonnenuntergänge, den Himmel, die Berge, das Wasser und die Wärme geniessen.

Für Frühaufsteherinnen biete ich eine Morgenmeditation vor dem Frühstück an. Und sollte es mit dem Wetter stimmen, werden wir ein Sommernacht-Ritual feiern.

Gestern ist Vergangenheit, morgen ein Geheimnis, doch das Heute ist mein Leben. In diesem Sinne werden wir unsere gemeinsame Zeit achtsam und aufmerksam nützen und auf die vielen, kleinen, unscheinbaren Dinge grossen Wert legen.

❖ **Besondere Kenntnisse**

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

Im Rahmen des Kursprogramms besuchen wir die Wiese eines einheimischen Bauern. Wir hören, was es gebraucht hat, bis dieses Stück Land eini-

germassen brauchbar war und welche giftigen Pflanzen ausgerottet werden müssen. Wer sich fit fühlt, hat kurz Gelegenheit, selber Hand anzulegen.

❖ **Leitung**

Elisabeth Utz-Meier, Erwachsenenbildnerin mit Schwerpunkt Spiritualität und Symbolarbeit; Tanzpädagogin für meditativen Tanz und Qi Gong/Shibashi-Lehrerin (Verband shibashi-net CfC).

❖ **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.

❖ **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

❖ **Mitnehmen, wer Lust hat**

Handhacke und Gartenhandschuhe (wer hat).

❖ **Versicherung**

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

❖ **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 Abhol-dienst 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 zwei, drei Ferientage anzuhängen (bei der Anmeldung unbedingt vermerken!)

❖ **Anmeldung**

Bis spätestens Ende Mai 2021 an:
Elisabeth Utz-Meier
Johanna-Hodel-Gasse 3
6005 Luzern
Tel. 062 842 90 36
Natel: 079 648 46 16
elisabeth.utz@gmx.ch