



## Bergwanderwochen • Kultur- und Erfahrungswochen

### Der beste Mix aus 25-jähriger Feldenkrais-Erfahrung

#### Gehen am Berg

**Großzügig natürlich sich meditativ und dynamisch weich und beweglich machen.  
Die faszinierende Mischung aus Wandern, Kultur und Feldenkrais-Seminar.**

#### Wo?

Im österreichischen Ost-Tirol, der Fortsetzung des Südtiroler Pustertals.

Im Herrenansitz Stasserwirt mit lyrischem Garten, Spa-Bereich, exzellenter Naturküche und herrschaftlichem Wohnen im Tal mit Anbindung ins Villgratental, nach Lienz, Obertilliach (Führung möglich), Sextental, Galitzenklamm, Wallfahrtskirche Maria Lungau, Aguntum mit römischen Ausgrabungen, Vitalpinum mit Barfußpfad und gleich aus der Haustür über wunderbare Almen und Wälder.

Pustertaler Osttiroler Höhenweg.  
Möglichkeit der Besteigung des Golzentipp 2300m, Böses Weibele 2512m, Schleinitz 2950m oder oder ... je nach Wetter und Kondition. Ich begleite jeweils die Touren.

#### Leistungen

- ✓ Seminar täglich 9.30 bis 12 Uhr und 2 x 14.30 bis 16 Uhr
- ✓ Begleitung der Wandertouren

#### Wann?

Samstag 29.9. bis  
Samstag 6.10.2018  
im DZ 396 Euro  
im EZ 486 Euro  
berücksichtigt ist auch 1 Gratis-Nacht als Spezialangebot

#### Kosten

600 Euro  
+ Hotelkosten (siehe oben)

**Kontakt zum Hotel:** [www.strasserwirt.com](http://www.strasserwirt.com)  
Tel. +43 (0) 4846-6354

«Am rollenden Stein wächst kein Moos.»

Oskar Kokoschka





### Auf geht's ...

- Machen Sie sich auf den Weg. Ein ganzheitliches neues Körpergefühl erwartet Sie. Es wirkt vorbeugend bzw. aktiviert die Selbstheilungskräfte. Ein Weg des somatischen Lernens. Verabschieden sie sich von einschränkenden Verhaltens- und Bewegungsmustern. Lernen sie ihre Fähigkeiten und Stärken neu kennen.
- Ein besseres Selbstwertgefühl ergibt neue Perspektiven für einen bereichernden Alltag. Spannung und Entspannung im neuen Kontext. Erleichterung beim Stehen, Gehen, Wandern treppauf und -ab oder bergauf und vor allem herunter.
- Diese Art Wissensschatz will erfahren werden, dann sind dynamische und effiziente Bewegungen persönlich abrufbar.
- Oft ergeben sich überraschende Verbesserungen, Linderung, Schmerzfreiheit, Entstressung, erholsamer Schlaf, Wissen und Erfahrung über Lernen, Glück, Zufriedenheit, Gesundheit.
- Es geht unter anderem darum, lebensverkürzende und schädigende Verhaltensweisen zu vermeiden und förderliche zu erlernen oder wieder zu beleben.

### Für wen?

- Menschen, die eher sitzend oder computerig ihr Leben fristen
- gewordene Bewegungsmuffel
- Menschen nach OP, Schlaganfall, Parkinson, MS, mit Herzproblemen
- nach Bandscheiben-OPs, Hexenschuss, Ischias, Schleudertraumen
- bei Rückenschmerzen
- gestresste Menschen zur Entschleunigung und zum Erlernen eines weniger schädigenden Verhaltens
- sportliche Menschen zur Verbesserung der Performance
- kreative, neugierige Menschen, um all diese ungünstigen Umstände erst gar nicht einzufangen ...

### Fragen & Anmeldung

Luzia Brauchle  
 Tel. 0172-724 24 29  
 Mail [impuls@luzia-brauchle.de](mailto:impuls@luzia-brauchle.de)  
[www.luzia-brauchle.de](http://www.luzia-brauchle.de)



**Diese positiven Wirkungen erwarten Sie:**

- Erfahrung über
  - das Gehen am Berg
  - das Gehen abwärts ohne Schmerzen und Knieprobleme
  - das Gehen OHNE STÖCKE
  - Gleichgewicht
  - Trittsicherheit
  - ausdauerndes Gehen bergauf ohne außer Atem zu kommen
  - Gehirnbilogie und Synapsen und Parasympathicus-Modus
- weniger „Rücken“schmerzen
- ein entspannter Nacken
- ein bewegliches Becken
- eine deutliche Stimmungsaufhellung und den Zugang dazu im Alltag abrufen können
- gelenkige Hüften
- freie Schultern
- strahlende Augen
- Entstressung und eine tiefe innere Ruhe

*„Eigentlich bin ich ganz anders,  
ich komme nur so selten dazu.“*

*Ödön von Horváth*

**Kurzum eine deutlich gelassener und zugleich dynamische Haltung und eine leichtere Lebenseinstellung mit Lust aufs Leben in Fülle und Leichtigkeit im Entschleunigungs-Modus mit erlebter klarer Zuversicht und Vertrauen ins eigene Tun und Sein-lassen.**

