

## ERHOLSAMES SOMMER-SEMINAR

7 Tage (3.-10.Juli 2010)

Ausspannen Entspannen Zu sich selber finden Die eigene Kraft aufspüren

Dieses Jahr ist uns das indianische Medizinrad Führung und Inspiration in der inneren Reise durch die Woche – angeleitet von Therese Schmid, Kunsttherapeutin

Tageslauf

Morgen

Meditation  
Im Medizinrad reisen  
Rhythmus-Uebungen

Nachmittag

Frei  
(Hängemätle, lesen, wandern, schreiben, sünnele ...)

Abend

Trommeln und Tanzen  
am Feuer sitzen  
in die Sterne träumen ...

Eine ausgewogene Mischung aus gemeinsamer Aktivität und Zeit für sich haben

Ort

La Canova heisst der wundersame stille Platz in den Hügeln der nördlichen Toscana. Eingebettet in Eichenwälder und weite Matten steht das grosse alte Steinhaus (Wohnen) und die kleine Kapelle (Gruppen-Raum) – eine Welt für sich.

Die Zimmer sind einfach (2+3 Bett) – wir kochen selber (Frühstück, Mittagsimbiss, Abendessen – die Einkäufe werden gebracht).

Dann noch die Möglichkeit für die Lust auf Abwechslung:

Das nächste Städtchen heisst Firenzuola (mit dem Auto 20 min.) und bietet alles, was man an Italien liebt ... im kleinen übersichtlichen Rahmen!

Ebenfalls in 15 Minuten erreichbar ist der Fluss Santerno mit natürlichen Bade-Pools.

Kosten

SFR 800.- Wohnen, Essen, Seminarkosten