

Feldenkrais und Wandern

-beweglich und leicht-

8. bis 13. Mai 2023

23. bis 28. Oktober 2023

in der Hessischen Schweiz (Nordhessen)

Der Ort

Von unserem Standort in Meinhard-Hitzelrode (bei Eschwege) sind es zu Fuß nur wenige Meter bis zum P4 „Hessische Schweiz“, der zu den schönsten Wanderwegen in Hessen zählt (ausgezeichnet mit dem Deutschen Wandersiegel).

Aber auch andere interessante Touren, z.B. entlang des „Grünen Bandes“ oder nach Thüringen hinein, können direkt vom Haus aus unternommen werden.

Weitere Informationen zu Premiumwegen im Geo-Naturpark Frau Holle-Land:

www.naturparkfrauholleland.de , Tel. 05657-644990

Das Hotel

Das Naturhotel Hessische Schweiz bietet eine angenehme Unterkunft und verfügt über eine gute vorwiegend vegetarische Vollwertküche, auch vegan, wenn gewünscht. Es stehen Einzel-, Doppelzimmer und Appartements zur Verfügung.

Nähere Information: www.naturhotel.de, Tel. 05651-5711

Feldenkrais

In den Feldenkrais-Stunden „Bewusstheit durch Bewegung“ werden wichtige Elemente des Gehens erkundet: das Gleichgewicht, das Becken als Zentrum der Kraft, die Flexibilität der Wirbelsäule und des Brustkorbs, die Hüftgelenke und die Füße. Das Neue kann dann während unseren Touren im Geo-Naturpark Frau-Holle-Land ins Gehen integriert werden. Die Kursleiter Inge und Wolfgang Hielscher sind Feldenkraislehrer seit 2001.

Nähere Informationen: www.feldenkrais-hielscher.de, Tel. 05657-913490

Kosten

Übernachtung+VP je nach Ausstattung des Zimmers/Appartements: 295 und 345 €

Kursgebühr: 200 €

TeilnehmerInnen- Anzahl: maximal 11

Anmeldung: bis zum 15.4. (Maiwoche) bis zum 15.09.2023 (Oktoberwoche) an

Wolfgang Hielscher, Scheuereckengasse 3, 37290 Meißner

Tel. 05657-913490

email: wing.hielscher@posteo.de