

Feldenkrais und Wandern

-beweglich und leicht-

19. bis 26. Mai 2019

8. bis 15. September 2019

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.naturparkfraholleland.de , Tel. 05651-992330

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: 370 und 430 €

Kursgebühr: 266 €

TeilnehmerInnen- Anzahl: maximal 8.

Anmeldung: bis zum 20.4. (Maiwoche) bis zum 10.08.2018 (Septemberwoche) an

Wolfgang Hielscher, Scheuereckengasse 3, 37290 Meißner

Tel. 05657-913490

email: Hielscher-Kassel@t-online.de

Haftungsausschluss: Wir weisen darauf hin, dass die Kursleiter Inge und Wolfgang Hielscher keine ausgebildeten Wanderführer sind. Das heißt, wir wandern in unserer Freizeit. Jede/r ist in dieser Zeit für sich selbst verantwortlich und trägt für sich im Falle von Verletzungen die Verantwortung.