

FELDENKRAIS-KURS IN DER FATTORIA DI TATTI

9. – 15. Mai 2021

MIT KATRIN ARN



Titelbild: Decke im Saal der Fattoria di Tatti aus dem 19. Jh.

Im Mai 2021 findet im wunderschönen Saal der Fattoria der neue Ferienkurs «Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung» statt.

Die Fattoria di Tatti, ein Palazzo aus dem 19. Jahrhundert, liegt inmitten von Olivenhainen, Wäldern und Feldern in den Hügeln der südlichen Toscana, circa dreissig Minuten vom Meer entfernt.

Die Fattoria wird liebevoll als B & B geführt: die Zimmer sind geräumig und sehr geschmackvoll eingerichtet, der Tag beginnt mit einem reichhaltigen Frühstück mit lokalen Produkten und ein wenig scheint es, als würde die Zeit im kleinen, vom Massentourismus verschonten Dorf Tatti stillzustehen – der passende Ort für achtsame Bewegung und Verschnauf-Pausen.

Wer nachmittags etwas unternehmen möchte, findet dazu viele Möglichkeiten: Spaziergänge vor der Haustüre, Velo- oder Wandertouren im «Parco regionale della Maremma», wo auch Fahrräder gemietet werden können. Unzählige kulturelle Sehenswürdigkeiten befinden sich in der Umgebung wie die mittelalterliche Stadt Massa Marittima, die Zisterzienser Abtei San Galgano, der Skulpturenpark von Daniel Spoerri oder der Giardino dei Tarocchi von Niki de Saint Phalle.

Ein reiches Angebot an Informationen finden Sie auf der Webseite der Fattoria: **www.tattifattoria.com**

Datum	9. – 15. Mai 2021
Kurszeiten	10:00 bis 13:00 Montag bis Freitag
Kurskosten	Einzelzimmer Euro 885 Doppelzimmer Euro 720
Kurssprache	Deutsch

In den Kurskosten sind folgende Leistungen inbegriffen:

6 Übernachtungen mit Frühstück in der Fattoria di Tatti

5 Mittagessen im nahegelegenen Restaurant «Barrino»

1.5 Feldenkrais Stunden «Bewusstheit durch Bewegung»

Willkommensapéro am Sonntag, 9. Mai, ca. 18:00

Nicht inbegriffen sind Nachtessen und eventuelle Ausflüge in die Umgebung. Bei Interesse können Ausflüge am Sonntag Abend geplant werden.

Der Kurs wird mit maximal 12 Teilnehmer*innen durchgeführt. Er eignet sich für Teilnehmer*innen mit und ohne Erfahrung in der Feldenkrais Methode.

Begleitpersonen, die nicht am Kurs teilnehmen, bezahlen im Doppelzimmer Euro 440, inklusive 5 Mittagessen

Die Feldenkrais Methode ist ein Weg, über sorgfältig und bewusst ausgeführte Bewegungsabläufe unseren Handlungsspielraum zu erweitern. In vielschichtigen, oft spielerisch leichten Übungen, können wir alte Gewohnheiten erkennen und neue Bewegungsmöglichkeiten entdecken

Feldenkrais-Stunden bewirken mehr Beweglichkeit und eine neue Art der Körperwahrnehmung im Alltag: sie wird leichter, bewusster, achtsamer...

In ihrem Studio in Bern unterrichtet Katrin Arn seit mehr als 20 Jahren die Feldenkrais Methode in Gruppen- und in Einzelstunden, in Wochenkursen und in Seminaren. Mehr Informationen zu Katrin Arn finden Sie unter: www.ka-feldenkraismethode.ch

Katrin Arn, Mottastrasse 8
CH 3005 Bern
studio@ka-feldenkraismethode.ch
oder per Telefon +41 (0)31 311 79 70

Anmeldungen:

Fattoria di Tatti
Via G. Matteotti 10
58040 Tatti (GR) Italia
+39 0566 91 2001
fattoria@tattifattoria.it