

# *BALANCE im Flüeli-Ranft*

## *BALANCE für Körper, Herz, Seele und Gefühl*

“Balance der Steine, 5 Rhythmen-Tanz, Klangerlebnis-Meditation und Yoga als Quelle“ für Ruhe, Geduld, Konzentration, Sein, Tiefe, Freude, innere und äussere Balance.“

### *Balance der Steine*

- in der Natur sein • die Sinne öffnen • den eigenen Körper spüren
- eigene Figuren gestalten • intensive Konzentration erfahren
- sich in Geduld motivieren • Freude am eigenen Werk erleben
- Neues und Unerwartetes in der Kreativität entdecken
- in Stille und Ruhe neue Energien gewinnen.

Ariel Kolly [www.balance-der-steine.ch](http://www.balance-der-steine.ch)



DANCING  
THE WAVES

### **Tanz in die Balance**

5 Rhythmen Tanz durch die Wellen der Elementarkräfte  
in die Balance ihrer stillen Mitte

Iris Bentschik [www.dancingthewaves.ch](http://www.dancingthewaves.ch)



### **Klangerlebnis - Meditation**

Komm mit auf eine ganz besondere Reise – auf eine Klangreise. Klang hörst Du nicht nur mit den Ohren, sondern mit Deinem ganzen Körper und ganz speziell mit dem Herzen: Tauche ein und lass Dich vom Klang berühren. Erlebe den Klang und dadurch Dich selber. Stimme Dich ein, lasse los und entspanne Dich.

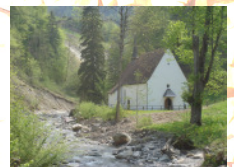
Claudia Müller [www.klangerlebnis.ch](http://www.klangerlebnis.ch)



### **Yoga**

Hatha-Yoga mit Asanas (Übungen) und Pranayama (Atem). Eine Oase der Ruhe und Kraft. Hatha-Yoga ist für jeden Menschen leicht zugänglich und verhilft uns zu einer besseren körperlichen und geistigen Gesundheit.

Daniel Studhalter, ausgebildeter Yogalehrer, Naturheilpraktiker TCM



Mitnehmen: bequeme Kleidung für Tanz und Yoga, Yogamatte (Tuch), gute Schuhe und Gummistiefel für Balance der Steine, Kleider und Regenjacke / -hose für outdoor

Datum: 31. August – 02. September, Fr 18.30h – So 13.00h

Kosten: CHF 240.— plus Pension ( 2 Uebernachtung inkl.VP : EZ ab Fr. 222.- / DZ ab 186.- )

— hier zur Anmeldung

[http://www.viacordis.ch/de/01\\_kurse/kurse\\_anmelden.php?ID=1&courseID=405](http://www.viacordis.ch/de/01_kurse/kurse_anmelden.php?ID=1&courseID=405)

VIA CORDIS Flüeli-Ranft Haus St. Dorothea CH-6073 Flüeli-Ranft

Tel. 0041 (0) 41 / 660 50 45 Fax 0041 (0) 41 / 660 90 47

E-Mail: [info@viacordis.ch](mailto:info@viacordis.ch) Internet: [www.viacordis.ch](http://www.viacordis.ch)