



formfrei

Zwischen Himmel und Erde: Entspannte Schultern, langer Nacken, freier Kopf

wahrnehmen, bewegen, erfahren

Valchava, 10. – 17. September 2023



- Leidest du unter Nackenschmerzen und möchtest lernen, den Schulter-Nackенbereich nachhaltig zu entspannen?
- Möchtest du die anatomischen und energetischen Zusammenhänge zwischen der Brust- und Halswirbelsäule, den Kopfgelenken und dem Schultergürtel verstehen lernen?
- Ist der Bewegungsradius deiner Schultergelenke eingeschränkt und suchst du nach Möglichkeiten, deine Schultern wieder freier zu bewegen?
- Möchtest du dir eine nährende Auszeit gönnen und geerdet und neu aufgerichtet in den Alltag zurückkehren?

In Valchava wenden wir unsere Aufmerksamkeit dem Kopf, dem Nacken und dem Schultergürtel zu. Wir praktizieren jeden Tag morgens und abends je zwei Stunden lang achtsame Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, inspiriert von Yoga, Spiraldynamik®¹, Intendons®² und Continuum Movement³. Ich leite jede Übung sorgfältig und langsam an, wobei ich präzise anatomische Erläuterungen mit zahlreichen Spürbildern kombiniere.

Wir erkunden unsere Schlüsselbeine, Schulterblätter, Schultergelenke, den Nacken und die Kopfgelenke sowohl von aussen (anatomisch-muskulär, grobstofflich) als auch von innen (energetisch-faszial, feinstofflich). Wir lernen die Anatomie kennen und tauchen ein in innere Räume. Wir üben, die Schultern zu entspannen und auf neue Weise zu bewegen. Wir lassen den Nacken in die Länge fließen und entdecken Leichtigkeit und Freiheit in der Schädelbasis.

form-frei ist eine multidimensionale Körperarbeit. Sie berührt dich auf mehreren Ebenen gleichzeitig (physisch-psychisch-emotional) und kann äussere wie innere Blockaden auf sanfte Weise auflösen.

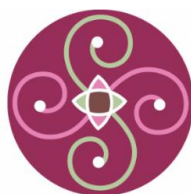
Wo? Im traditionsreichen Hotel Central (centralvalchava.ch)
Für die Übungsstunden steht uns der wunderschöne Dachraum aus Arvenholz zur Verfügung.
Bitte die Zimmer direkt im Hotel buchen!
(info@centralvalchava.ch / Tel: 081 858 51 61)

Wann? Beginn: So, 10. September, um 16 h
Ende: So, 17. September, nach dem Frühstück.
Ungefähr in der Mitte der Woche gibt es einen übungsfreien Morgen.

Wieviel? EZ (Bad/Dusche, WC) mit Halbpension: Fr. 153.-/Nacht
DZ (Bad/Dusche, WC) mit Halbpension: Fr. 128.-/Nacht und Person
Kurs: Fr. 750.-

Leitung: Dr. Claudia Guggenbühl, Gartenstrasse 6, 8800 Thalwil
Yogalehrerin YCH/EYU, über 30 Jahre Unterrichtserfahrung
Spiraldynamik® Lizenzpartnerin (Level Advanced)
KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom (Yogatherapie)
Faszien-Coach intendons® (innere Bewegung)
20 Jahre Erfahrung in Continuum Movement

Anmeldung: info@claudia-guggenbuehl.ch / 044 720 21 32
www.claudia-guggenbuehl.ch



¹ spiraldynamik.com

² intendons.de, nach Harald Xander.

³ beseelter-koerper.ch, nach Catherine Kocher.