

Fasten – Ausdrucksmalen – Gestalten 2001

Tessin: 6. – 13. April 2001, Kurs 5

Kursleitung: Iris Zürcher



andersreisen – *Kreativ*
ferien und kurse • iris zürcher

Kursleitung: Iris Zürcher, Basel, ist Erwachsenenbildnerin, Werklehrerin, Künstlerin und integrative Kunsttherapeutin GPK und hat sich gezielt weitergebildet (Traumarbeit, Trauerbegleitung, Gentle Dance, Gruppendynamik). Sie arbeitet seit 30 Jahren als Fachlehrerin in der Lehrerfortbildung und in der Erwachsenenbildung Zürich, Basel, Bern und als Kunsttherapeutin seit 1991 in eigener Praxis (Basel und Zürich). Sie profitieren von ihrer langjährigen Erfahrung als Kursleiterin.

Kursort: Tessin, Breno im Malcantone

Preis K5: Fr. 1'095.– / **Frühbucherpreis Fr. 995.–**
(bis 1. März) • EZ-Zuschlag Fr. 200.–

Leistung: Kursleitung • Vollpension im DZ mit biologischem Fasten-essen • Exkl. Zusatzprogramm.

Seminarzeiten: Morgens und nachmittags ca. je 2-3 Stunden

Zusatzprogramm: 1–2 Ausflüge: • Schifffahrt auf dem Luganersee oder zu den borromäischen Inseln • Hallenbad mit Sauna im Wellness-Kurhaus Cademario • Fahrt mit der Gondelbahn auf den Mt. Lema

Literaturhinweise: «Neugeboren durch Fasten» Dr. med H. Lütznier, Gräfe + Unzer Verlag, München • «Bewusst Fasten» Rüdiger Dahlke, Urania Verlag, Neuhausen, 1993



andersreisen – *Kreativ*
ferien und kurse • iris zürcher

Baselmattweg 145
Postfach 401, 4123 Allschwil
Tel. +41 (0)87 880 21 55
Fax +41 (0)87 880 21 56
E-Mail: info@andersreisen.ch
www.andersreisen.ch

Anmeldung, Zahlungs- und Annullationsbedingungen:

Bitte verwenden Sie für Ihre definitive Anmeldung den Talon von **andersreisen** – *Kreativ*. Nach unserer Bestätigung wird 50% des Arrangementpreises zahlbar. Die Restzahlung muss bis 30 Tage vor Kursbeginn erfolgen. Bei Annullations erstatten wir Ihnen die Anzahlung in Form eines Gutscheins zurück, (für einen Kurs gleichen Jahres – K-Kurse können nicht mit F-Kursen eingetauscht werden). Bei Annullations ab 31.Tag vor Kursbeginn, bleibt die Restzahlung geschuldet und verfällt, ausser Sie stellen eine Ersatzperson. Bei Krankheit profitieren Sie von der obligat. Annullationsversicherung. Für Umbuchungen werden Fr. 80.- verrechnet.

Rabatt: Fr. 100.– bei Buchung von zwei Ferienwochen. Reduktion evt. auf Anfrage. Preisänderung und Irrtum vorbehalten.

>-----

Anmeldetalon

Vor- und Nachname		
Strasse		
PLZ, Ort		
Telefon Pr.	G.	
Fax	Email	
Kurstitel		
Kursnummer	von	bis
Annullationsversicherung vorhanden: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein		
<input type="checkbox"/> Einzelzimmer gegen Aufpreis erwünscht (Anzahl begrenzt)		
Datum	Unterschrift	
Wie wurden Sie auf den Kurs aufmerksam?		
<input type="checkbox"/> Ich könnte _____ Kursprogramme weitergeben, aufhängen		
<input type="checkbox"/> Bitte senden Sie auch an folgende Person den Ferienkursprospekt		



Dem Selbst begegnen - Erfahrungen machen, die den Alltag befruchten

Die Kreativität hat die wunderbare Gabe, heilende Kräfte anzuregen

Begegnungen

Viele Wege können zu Regenerierung und Wellness führen. «Auf sich ergänzenden Wegen dem Selbst begegnen» heisst das Thema dieser Woche. Die ideale Verbindung von Fasten, Wandern und schöpferischem Gestalten unterstützt das Loslassen auf körperlicher und emotionaler Ebene, befruchtet sich gegenseitig. Ruhe und Bewegung, Kreativität und Naturerlebnisse wirken heilsam, stärken Ihre Erfahrungen. Sie finden zu neuen Lebenskräften, die in den Alltag hineinwirken. Das freiwillige Malangebot steht Ihnen offen, und Sie sind herzlich eingeladen daran teilzunehmen.

Fasten

Seit uralten Zeiten gehört Fasten zu jährlichen Riten – meist in religiöse Rituale eingebunden. Das Fasten befreit Ihren Körper von Ballaststoffen. Durch die Entschlackung entwickeln Sie ein feines Gespür für die Botschaften Ihres Körpers. Sie werden offener, durchlässiger, und finden Kontakt zu Ihren inneren Heilkräften. Dies führt zu Neuorientierung. In der begleitenden künstlerischen Tätigkeit vertiefen Sie Ihre Erfahrungen.

Wandern

Wir wandern durch die frühlingshaft hügelige Landschaft und entdecken die ersten Blüten, bestaunen die lichten hellgrünen Knospen in den Kastanien- und Birkenwäldern. Dem rauschenden Fluss

stlauf folgend, schauen wir dem wechselnden Wasserspiel zu und verweilen auf einer Aussichtsterrasse, unter der sich das weite, hügelige Tal ausbreitet. Sie erfreuen sich immer wieder an neuen Ausblicken, an alten romanischen und barocken Kirchen und wandern über Hügelkuppen zu verschlafenen Dörfern.

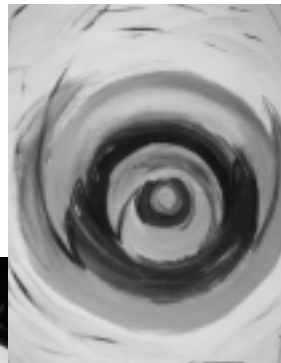
Malen, Gestalten, ein freiwilliges Angebot

Gedanken, Empfindungen, Träume werden durch das Fasten lebendiger. Lassen Sie sich von ihnen leiten. Das kreative Angebot verstärkt Ihren körperlichen Prozess. Lassen Sie sich von Ihren eigenen Eingebungen und Ihrer Sensibilität überraschen und Ihre inneren Bildwelten zu Bildgeschichten werden. Sie malen schwingvoll, verhalten, konzentriert – je nach Ausdruckswunsch – mit Kreide, kräftigen Gouachefarben, mit Farbstift, Pinsel oder Schwamm auf grossflächige Papiere oder in kleinen Formaten. Es entstehen Bilder, Collagen, Figuren. Thematische Impulse, Entspannungs-, Sinnes- und Imaginationsübungen helfen beim Malen und Gestalten. Innere Spannungen und Blockaden können sich lösen. Im frühmorgendlichen Mandalamalen – ein weiteres Angebot, das Sie nützen können – vermittelt Ihnen Iris Zürcher eine Methode der aktiven, stillen Meditation.

Kursleitung

Iris Zürcher begleitet Sie durch die Woche und unterstützt Sie in Ihrem schöpferischen Prozess. Schritt für Schritt lernen Sie – ohne Leistungsdruck – sich von Ihren eigenen Eingebungen führen zu lassen. Sie finden zu Ihren kreativen Fähigkeiten. Ein gezielter Aufbau des Fastenprogramms ermöglicht Ihnen ein optimales Körperbefinden.

Maria Bühlmann, ausgebildete Gesundheitsschwester und mit vielen Jahren Erfahrung im Heilfasten, begleitet den Kurs telefonisch.



Weitere Kurse von **andersreisen-kreativ** - Aquarellieren, Skizzieren, Kunst, Kunstgeschichte, Ausdrucksmalen, Fasten, Sommerwerkstatt, Wandern, Tanzen – finden Sie auch unter Aktuelles auf unserer Homepage www.andersreisen.ch



andersreisen - kreativ
ferien und kurse • iris zürcher