



BRETAGNE

Malen und Yoga
22. – 28. Juli 2018



Bretagne 2018

Entspannte Ferien mit Malen und Yoga

Im nordwestlichen Teil der Bretagne befindet sich das gepflegte Anwesen Manoir Trouzilit, wo der Ferien-Malkurs 2018 stattfindet. Die Farben der Landschaft, die Weite des Atlantiks, die ziehenden Wolken und das Licht in unterschiedlichen Stimmungen verführen zum Malen.

Das Naturerlebnis wird durch Yoga intensiviert. Ein sanftes Körpertraining für jedes Alter, das die Beweglichkeit fördert und mittels Atemübungen Energie und Geist anregt.

Auch Ausflüge in die Umgebung sind geplant, an Strände am Meer, nach Brest oder zum Phar de petit Minou. Dabei kann die bretonische Küche genussvoll entdeckt werden.

Kursprogramm

Anreise Sonntag, 22. Juli 2018

Hinreise (Flug, selber buchen, am günstigsten über Genève-Nantes, beachten Sie die Flugempfehlung). Sie werden in Nantes Flughafen zwischen 14 und 15 Uhr abgeholt.

Begrüssung und Kennenlern-Apéro um 19.30 Uhr im Manoir de Trouzilit, Zimmerbezug und Nachtessen im Hotel.

23. – 27. Juli, Kurs morgens Yoga, je nach Wetter auch draussen, danach Malen/Skizzieren. Organisierte Tages oder Halbtagesausflüge in die Umgebung mit Kleinbus. Mittagessen als Lunchpaket. Wir skizzieren/malen morgens und nachmittags jeweils etwa 2 Std., Yoga morgens und abends. Freizeit, Entspannung und individuelle Bedürfnisse werden berücksichtigt. Programmänderungen sind vorbehalten. Rückreisetag 27. Juli 2018 nach Nantes. Rückflug nach Genève 28. Juli, Nantes-Genève um 8.15 Uhr (mit EasyJet).

Kosten und inbegriffene Leistungen

Die Ferienwoche kostet pro Person **ab CHF 1700.–**. Darin enthalten sind ein Doppelzimmer zur Einzelbenützung mit Dusche und WC, 6 Übernachtungen mit Frühstück, Lunchpaket, 5 Tage Mal- und Yogakurs, Malausflüge mit Mietbus und Abholung am Flughafen. Wenn Sie nur an einer Aktivität teilnehmen möchten, reduziert sich der Betrag um CHF 200.–.

Anmeldefrist bis 30. April 2018

Spätere Anmeldungen je nach Teilnehmerzahl möglich.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung zusammen mit einem Einzahlungsschein für die Anzahlung im Betrag von CHF 750.– für Kurs und Reservation Hotel. Restbetrag von CHF 950.– ist bis 18. Juni fällig.

Eine Materialliste zur Mal- bzw. Yogaausrüstung wird an die Teilnehmer versendet, ebenso eine Adressliste.

Nicht inbegriffen

Versicherungen, Annulationskosten, Hin-Rückreise (Flug), Verpflegung/Auswärtsessen, Getränke, Abendessen.



Yoga

Nolwenn Zanettin

Rüttistrasse 14, 3702 Hondrich

mail to: info@grenzenlos-yoga.ch

www.grenzenlos-yoga.ch

Handy 076 533 49 75

1983 in Frankreich geboren, seit 2010 in der Schweiz wohnend, entdeckte sie Yoga mit 23 Jahren. Nolwenn praktiziert ägyptisches Yoga nach der Methodik des Yogi Dr. Babacar Khane, den sie 2007 persönlich kennenlernte. Bereits seit 2012 unterrichtet sie Yoga und ist nun dabei, ihre Yogakurse Krankenkassen- anerkannt zu zertifizieren.

Das ägyptische Yoga bedarf keiner besonderen Beweglichkeit, jedoch höchste Konzentration und Präsenz in jeder Geste. Wie leicht sich das ägyptische Yoga in unseren modernen Alltag integrieren lässt, zeigt Ihnen Nolwenn in dieser Ferienwoche und in ihren Kursen.



Malen

Christina Kläfiger

Gärteli 15, 3210 Kerzers

mail to: ck@artechristina.ch

www.artechristina.ch

Handy 079 434 44 77

Ausbildung zur Grafikerin, Weiterbildungen zur Erwachsenenbildnerin SVEB und 2014 CAS-Abschluss mit Nachdiplom an der Hochschuler der Künste in Zürich. Künstlerische Fortbildungen an Kunstakademien in Deutschland und Österreich. Mitglied der Schweizerischen Gesellschaft Bildender Künstlerinnen SGBK. Atelier zur Zeit in Kerzers. Arbeitet als freischaffende Künstlerin und Dozentin, vermittelt ihr Wissen seit 1997 in Kursen liebend gern. Während des Kurses unterstützt und fördert Christina ihre TeilnehmerInnen individuell.

Anmeldetalon

Vorname/Name

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Tel/Mail

Datum/Unterschrift

Bemerkungen
