

# Feldenkrais im Mairatal 17.-24. Juni 2023

Unsere Reise führt uns zur Sommersonnenwende in die wunderschöne Bergwelt des Valle Maira an einen ganz besonderen Ort: das Centro Culturale Borgata San Martino.

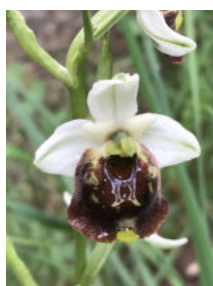
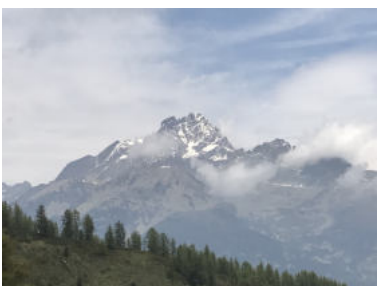
[borgata-sanmartino.eu](http://borgata-sanmartino.eu)



Für die Anreise empfiehlt es sich, sich Zeit zu lassen. Es gibt die Möglichkeit mit dem Zug bis Cuneo und weiter mit dem Bus bis nach Stroppo Bassura zu fahren. Von dort aus kann man das letzte Stück zu Fuß gehen (ca. 1-1,5h bergauf) oder sich abholen lassen. Auch die Anreise mit dem Auto ist möglich. Es gibt genügend Parkplätze und wir sind gerne bei der Bildung von Fahrgemeinschaften behilflich.



Um die Woche Feldenkrais richtig zur Wirkung zu bringen tut es gut, noch einige Tage anzuhängen um z.B. auf den Percorsi Occitani oder rund um den Monviso zu wandern oder von der Borgata aus Tagestouren zu unternehmen.

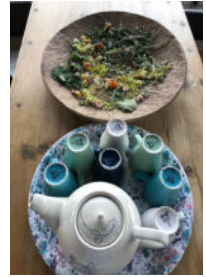


## Programm:

Unsere Kurswoche beginnt am 17.06. 2023 mit einer Stunde Feldenkrais von 18-19 Uhr.

Die folgenden Tage beginnen wir ab 7.30 Uhr mit einem Tee aus frisch geernteten Kräutern, die rund um die Borgata wachsen.

8.00- 9.00 Uhr Feldenkrais    Bewusstheit durch Bewegung  
ab     9.00 Uhr Frühstück  
10.30- 11.30 Uhr Feldenkrais    Bewusstheit durch Bewegung  
18.00- 19.00 Uhr Feldenkrais    Bewusstheit durch Bewegung  
19.30     Uhr Abendessen



Letzter Kurstag ist der 23.06.2023. Kursende ist nach dem gemeinsamen Abendessen.

In der Wochenmitte gibt es einen freien Tag.  
Pausen sind wichtig, um das Erfahrene zu integrieren.

Wir dürfen den wunderschönen Meditationsraum der Borgata nutzen und haben Schafwollmatten und Lagerungsmaterial sowie eine Liege für Einzelarbeit dabei.



In den freien Stunden besteht die Möglichkeit die faszinierende Bergwelt zu erkunden, sich von der reichhaltigen Flora verzaubern zu lassen, oder bei Regen die hauseigene Bibliothek zu nutzen, zu spielen, zu musizieren, zu malen, zu meditieren....viele schöne Räume und Plätze laden zum Verweilen ein.





Der Frühstückstisch ist gedeckt!

Am Colle di Sampeyre.





Es gibt 10 Gästezimmer und 2 Schlafräume für Wanderer (PostoTappa).

Die Zimmer buchen die Teilnehmenden bitte selbst bei: [borgata-sanmartino.eu](http://borgata-sanmartino.eu)

Wissenswertes und die Preise finden sich dort.

Mindestens 10 Personen, höchstens 12 Personen können teilnehmen.

Der Kurs kostet 390€, Frühbucher bis 31.12.2022 zahlen 340€.

Als Einstimmung auf das Valle Maira empfiehlt sich dieses Buch!



Wer mehr über Feldenkrais erfahren möchte, findet vielfältige Informationen auf der website des Deutschen Feldenkraisverbandes:

[www.feldenkrais.de](http://www.feldenkrais.de)



Wir freuen uns auf Euch!

Ingrid + Jutta