

FRAUENKRAFTWOCHE 2011

Balance <sup>im</sup>  
Kaleidoskop  
des Lebens

Mit Katharina Picard  
und Regula Gerber

17. - 23. Juli 2011



Fliegen



verwurzelt

Wie erlebst Du eine lebendige Balance in Dir - im Kontakt mit andern -  
Deiner Lebensgestaltung?  
Welche Fragen und Themen begleiten Dich beim Finden, Verlieren  
und Wiederfinden von Balance im Kaleidoskop des Lebens?

## **Wahrnehmen, fühlen, bewegen, klingen, singen, tönen...**

Achtsam, spielerisch, experimentieren, erkunden und gestalten wir  
individuelle und gemeinsame Spielräume, betrachten sie aus  
unterschiedlichen Perspektiven.

Folgende Themen werden uns begleiten:

Wurzeln schlagen um zu fliegen: Gewicht, Atem und Raum

Stöcke, Besenstiele und ein Kraftstab: Für ein stabilisierendes  
Balancieren durch stille und stürmische Gewässer im Lebensstrom

Wellen, Wogen, Wirbelsäule: Wie sich Haltung, Stimmung und  
Balance gegenseitig beeinflussen

Kraftquelle Rhythmus: Lebensfreude, Vitalität, Gemeinschaft

Auf den Schwingen von Atem und Klang: Die Stimme als Instrument  
erleben, um Gleichgewicht und Zentrierung zu erfahren

Kraft-, Begegnungs- und Rituallieder: Verweben, verbinden, verstärken

Verwöhnzeit mit Berührung und Klängen: Genuss, Fliesen, Sein

Im Zauber der Nacht / Klang- und Bewegungsräume: Stimmungen  
gestalten, träumen, visionieren

Rat der weisen Frauen: Balancierend und Lebensfreudig



Dem Wunder  
leise wie einem  
Vogel die Hand  
hinhalten

Hilde Domin



## Katharina Picard



Lehrerin für Bewegung und Feldenkrais, Body – Mind Centering Practitioner, Körperwahrnehmungstherapeutin, Erwachsenenbildnerin HF.

Ich freue mich besonders auf das lebendige Weben und Wirken der Frauenkraft und lasse mich gerne überraschen, was sich da alles gestalten will.

[www.katharinapicard.ch](http://www.katharinapicard.ch)



## Regula Gerber

Musik bewegt mich schon mein Leben lang und ist mir eine inspirierende und lehrreiche Begleiterin.

Nebst der Konzerttätigkeit im In- und Ausland unterstütze ich Menschen, ihre Stimme zu entfalten und mache Energiebehandlungen mit Klang.

In der Musik erlebe ich das schöpferische Prinzip.

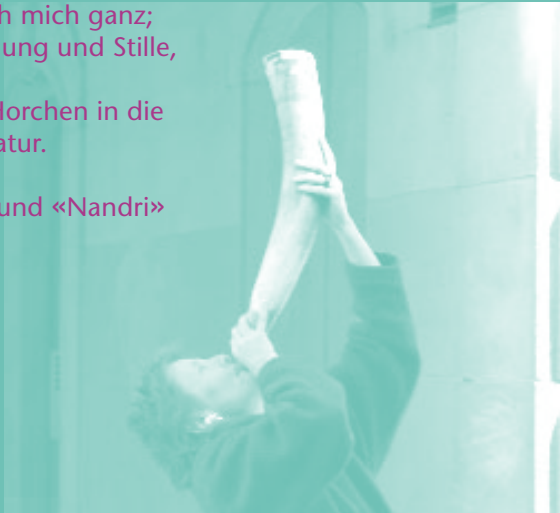
Dies führt mich in eine Forschungsarbeit, die Musik in ihren Höhen und Tiefen zu ergründen.

In der Musik erlebe ich mich ganz;  
in Balance von Bewegung und Stille,  
von Tun und Sein.

Ich lerne viel durchs Horchen in die  
innere und äussere Natur.

Solo CDs: «Dagadu» und «Nandri»

[www.regulasing.ch](http://www.regulasing.ch)



Beginn & Ende	Das Seminar beginnt am Sonntag, 17. Juli 2011 mit dem Abendessen um 18.15h (Zimmerbezug ab 14h möglich) und endet am Samstag, 23. Juli 2011 mit dem Mittagessen.	
Herzberg	Das Seminarhotel Herzberg liegt an ruhiger Lage auf dem Herzberg, im Rücken der Wald, zu Füssen die Aussicht auf Himmel und Tal. Seit mehr als 20 Jahren wird das Gelände um den Herzberg nach biologischen Grundsätzen bewirtschaftet. Amphitheater, lauschiges «Gartenhaus» mit Feuerstelle, Labyrinth, Wald und ein Bach bereichern die Umgebung. Die saisongerechte Küche verspricht ein pffiffiges Erlebnis.	
	Herzberg 5025 Asp ob Aarau Telefon 062 878 16 46 <a href="http://www.herzberg.org">www.herzberg.org</a>	
Seminarkosten	Bei Eintreffen der Zahlung bis 28.2.2011	CHF 660.-
	Bei Eintreffen der Zahlung ab 1.3.2011	CHF 770.-
Unterkunft	(Vollpension inkl. Tagespauschale)	
	Einzelzimmer mit Dusche und WC	CHF 142.-
	Einzelzimmer mit Lavabo	CHF 112.-
	Doppelzimmer mit Dusche und WC*	CHF 112.-
	Doppelzimmer mit Lavabo*	CHF 92.-
	* Preis pro Person	
	Unterkunft und Vollpension werden bei Seminarbeginn direkt durch das Haus verrechnet (EC, Postcard, Kreditkarte oder bar möglich)	

## Anmeldung & Zahlung

Nach Deiner Anmeldung erhältst Du eine Bestätigung mit Einzahlungsschein. Mit Einzahlung der Seminarkosten ist Dein Platz definitiv reserviert. Die Aufnahme erfolgt entsprechend dem Zahlungseingang.

## Anreise

Auf Wunsch sind Fahrgemeinschaften möglich.

## Rücktritts- bestimmungen

Ein Rücktritt bis 30 Tage vor Seminarbeginn ist kostenlos, bis 5 Tage vorher berechnen wir 70% der Kurs- und Hotelkosten - ausser Du findest eine Ersatzfrau (nach Warteliste fragen). Wir empfehlen den Abschluss einer Annullierungsversicherung.

## Infos & Anmeldung

Rita Volkart  
Telefon:  
e-mail:

Im Schachenhof 19, 8906 Bonstetten  
044 700 04 48  
kontakt@frauenkraftwoche.ch

## Vorstand Frauenkraftwoche Schweiz

Magdalena Kaufmann	Solothurn
Gerlinka Neumeyer	Mörigen
Rita Volkart	Bonstetten
Jacqueline Spühler	Saland

[www.frauenkraftwoche.ch](http://www.frauenkraftwoche.ch)



# FRAUENKRAFTWOCHE 2011



Kaleidoskop  
Sein  
Ganz

Natur  
Stimmen  
Resonanz

Wirbel  
Säulen  
Tanz

**Information und Anmeldung:**  
Rita Volkart, Im Schachenhof 19, 8906 Bonstetten  
[www.frauenkraftwoche.ch](http://www.frauenkraftwoche.ch)