



# Barfuß aufs Kellerjoch Feldenkrais im Grafenast



Von Mittwoch 18.07. bis  
Samstag 21.07.2018

Mit Feldenkrais - ATM's (Awareness through movement -  
Bewusstheit durch Bewegung) Lektionen und Barfußausflügen auf  
verschiedenen Terrains bereiten wir uns vor, um zum Abschluß ohne  
Schuhe oder wahlweise mit Barfußschuhen vom Grafenast zur  
Kellerjochkapelle zu wandern.

[www.alexanderwagner.at](http://www.alexanderwagner.at) - [www.grafenast.at](http://www.grafenast.at)



## Hotel:

Das familiengeführte Bio-Aktiv-Hotel GRAFENAST am Pillberg, auf ca. 1300m Seehöhe, bietet eine individuelle, gemütliche Atmosphäre mit einem wunderbaren Blick auf das ihm zu Füßen liegende Inntal.

Inkludiert ist das Wellnessangebot mit Waldsauna, Panorama Badestube und Hammam.

„Die Küche ist vorwiegend regional ausgerichtet, bietet aber immer wieder international inspirierte Überraschungen.“ So beschreibt der aktuelle **Slow Food** Restaurantführer das Biorestaurant.

Keines der Zimmer gleicht dem andern. Der Philosophie der Gastgeber entsprechend sind alle Zimmer nach Kriterien der Nachhaltigkeit und Ökologie gebaut. Die Zimmer sind Erdstrahlen- und Elektrosmogfrei. Dafür verzichten die Gäste gerne auf TV und andere Strahlenquellen.

## Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung:

Hauptsächlich am Boden auf Matten liegend oder sitzend werden die Bewegungssequenzen, die von mir verbal angeleitet werden, durchgeführt. Parallel dazu werden sensorische Hinweise gegeben und Fragen zur Wahrnehmung gestellt. In vielen Feldenkrais-Lektionen dienen Bewegungen aus unserem Alltag als Ausgangspunkt. Diese führen Sie zu Beginn der Stunde auf Ihre gewohnte Art aus. Im Laufe der Lektion werden die einzelnen Elemente dieser Bewegung auf vielfache Weise variiert und auf verschiedene ungewohnte oder unbekannte Arten kombiniert. Das spielerische und zwanglose ist ein bedeutender Teil der Schaffung eines Rahmens in dem man lernen und sich weiterentwickeln kann.

## Ablauf:

Mittwoch: Anreise; 16:30 - 18:00 Uhr Feldenkrais - ATM,

Donnerstag: 08:30 - 10:00 Uhr ATM und 16:30 - 18:00 Uhr ATM und Barfußausflug in die Umgebung

Freitag: 08:30 - 10:00 Uhr ATM und 16:30 - 18:00 Uhr ATM und Barfußausflug in die Umgebung

Samstag: 10:00 Uhr Barfuß aufs Kellerjoch

## Kosten:

### Seminarpreis:

EUR 200,00 - Anmeldung unter [alexanderwagner@live.at](mailto:alexanderwagner@live.at) oder +43 660 5620 166  
(Das Seminar kann auch ohne Hotelaufenthalt gebucht werden)

### Übernachtung und Verpflegung:

EUR 110,00 pro Person und Nacht im Doppelzimmer

EUR 115,00 pro Nacht im Einbettzimmer Rodelhütte mit Balkon

EUR 135,00 pro Nacht im Panorama-Einbettzimmer mit Blick aufs Inntal

Frühstück: Nach der ATM bis 11:00 Uhr

Mittagssnack zwischen 12:00 und 15:00 Uhr

Abendessen - frei kombinierbares Menü

Buchungen unter [sehnsucht@grafenast.at](mailto:sehnsucht@grafenast.at) oder +43 5242 63209