



EUROPA: ÖSTERREICH

## FELDENKRAIS: DIE AUGEN - IM BLICKPUNKT

- > - Methode Feldenkrais lernen und üben
- > - Mehr Wohlbefinden im Alltag
- > - Urlaub in schönster Natur des Nationalparks Kalkalpen
- > - Kleine Auszeit mit Mehrwert

Entschleunigung auf allen Ebenen in der Natur im Nationalpark Kalkalpen und in der gemütlichen Villa Sonnwend lassen Ihre Augen zur Ruhe kommen. Die Bewusstheit der Augenbewegungen und entspanntes Sehen vergrößern Ihr Blickfeld und erneuern gleichzeitig Ihre gewohnte Sichtweise.



## REISEDETAILS

## **1. - 4. Reisetag: Feldenkrais: Die Augen - im Blickpunkt**

Die Plastizität des Lernens wurde in den letzten Jahren zum beliebten Gegenstand der Gehirnforschung. Senso-motorisches Lernen verändert das Gehirn nicht nur in seiner Funktion, sondern auch in seiner Struktur. Durch Erfahrung von Bewegung und eigener sensorischer Wahrnehmung (Propioperception) können bis ins hohe Alter neue neuronale Verknüpfungen (Synapsen) aufgebaut werden.

Erlauben Sie sich Neues aus zu probieren! Erinnern Sie sich nur an den weichen Blick eines Kindes oder schauen Sie die Welt aus einem anderen Blickwinkel an.

Diese Fähigkeit zu lebenslangem Lernen basierend auf der enormen Plastizität des Gehirns steht im Fokus der Feldenkrais - Methode.

Die Bewusstheit der Augenbewegungen und entspanntes Sehen stärken unser Sehvermögen auf natürliche Weise. Das Blickfeld vergrößert sich und die Wachheit wird gefördert. Wenn sich unser Sehen verbessert, erweitert sich gleichzeitig unser Spektrum von Bewegungs -und Koordinationsmöglichkeiten sowie das Gefühl von Balance. Die behutsamen Bewegungsabläufe erfordern keine Vorkenntnisse.

### **Inhalt**

Palmieren der Augen

Mit den Augen zur Ruhe kommen

Das Zusammenspiel von Augen, Kiefergelenken und Nacken

Augen - Auflockerungsübungen, z.B. den Blick in die Ferne schweifen lassen

Differenzierung von Augen und Kopf

Finger - Fusion

Visualisierungsübungen

## Ihr Urlaubsort - Villa Sonnwend Nationalpark Kalkalpen

Der Nationalpark Kalkalpen ist das größte Waldschutzgebiet im Herzen Österreichs und ist ein besonderer Kraftplatz zum Energie-Tanken, zum Ausspannen, zum genießen von Ruhe und unberührter Natur.

Die im Jugendstil erbaute und behutsam renovierte Villa Sonnwend bietet durch ihre Alleinlage am Ende einer imposanten Kastanienallee die besten Voraussetzungen, damit Sie sich abseits vom Alltag Ihrem gewählten Urlaubsprogramm widmen können. Großzügige Grünflächen und Wanderwege, die direkt vom Haus weg führen, bieten Ihnen die Gelegenheit, die Naturschätze des Nationalpark Kalkalpen kennen zu lernen.

Die Zimmer sind mit hellen Vollholzmöbeln ausgestattet und verfügen über Dusche/WC, Fön, Sat-Tv.

Verpflegung: Bei den Mahlzeiten wird besonders auf die Verwendung von saisonalen Produkten aus der Region geachtet. In der Villa Sonnwend wird besonderer Wert auf ausgewogene und abwechslungsreiche Gerichte gelegt. Bei der Menügestaltung stehen saisonale Aspekte im Vordergrund.

Lage: ca 90 km südlich von Linz. Der nächstgelegene Bahnhof für Zuganreise ist Windischgarsten - von hier ist eine kostenlose Abholung zur/von der Villa Sonnwend möglich.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
05.02.2017	09.02.2017	X	545 €
25.01.2019	29.01.2019	X	595 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > - 4 Nächte Villa Sonnwend
- > - Halbpension
- > - Programm „Die Augen - im Blickpunkt“
- > - Abholung Bahnhof Windischgarsten

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 1

Maximalanzahl von Personen: 14

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 10%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 14 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 30 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei Flugdestinationen wird entsprechend bei Buchung informiert, ob der Flug bereits gebucht werden kann oder nicht.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.