



EUROPA: ÖSTERREICH

## FELDENKRAIS: KOORDINATION BEGINNT IM KOPF

- > - in Mitten des Nationalparkes Kalkalpen
- > - Neues ausprobieren
- > - gesundes Essen

Die Entschleunigung des Alltags im Nationalpark Kalkalpen und die gemütliche Villa Sonnwend tragen zu einer kreativen Atmosphäre bei, wo spielerisches Entdecken leicht sein darf.



## REISEDETAILS

## **1. - 4. Reisetag: Feldenkrais: Koordination beginnt im Kopf**

Die Kapazität des Lernens wurde in den letzten Jahrzehnten 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.

Bewegung ist ein komplexes Zusammenspiel von Skelett, Muskeln, Sehnen und Nerven, welches über Koordinationsprozesse im Gehirn gesteuert wird. Je runder, fließender und vor allem effizienter, jede körperliche Bewegung ist, desto geringer ist der Kraftaufwand und desto geschmeidiger und angenehmer wird sie. Die Verknüpfung von Nervenzellen über die Verschaltung von Synapsen untereinander, ist ein lebenslanger Prozess.

Die Synapsen schaffen zwischen den Nervenzellen durch das Abspeichern von Bewegungsmustern und durch Denkprozesse eine Vielzahl an Verbindungen mit anderen Nervenzellen und erhöhen damit die gesamte Gehirnleistung.

### **Programminhalt**

Reframing - neue Muster formen

Bewegungsabläufe mit der 2.Körperhälfte „nur“ mental durchführen

Koordination von Augen und Händen

In der Achterschleife bewegen

Jonglieren (wenn möglich, bitte Jonglierbälle mitnehmen) im freien Spiel mit der Gravität

„Blüte“ in Verbindung mit anderen Bewegungen

Koordination der Gehirnhälften

Die behutsamen Bewegungsabläufe erfordern keine Vorkenntnisse.

**Programmumfang:** Am An- und Abreisetag je eine Einheit, an den anderen Tagen je 2 Einheiten zu je zwei Stunden.

## 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 €
23.07.2017	27.07.2017	X	545 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > - 4 Nächte Villa Sonnwend
- > - Halbpension
- > - Programm „Koordination beginnt im Kopf“
- > - 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.