

## Organisatorisches

- Datum:** Sonntag, 7. – Freitag, 12. April 2024
- Kursort:** \*\*\*\*\* Naturhotel Waldklaus Superior  
A-6444 Längenfeld  
[www.waldklaus.at](http://www.waldklaus.at) Tel.+43 525 354 55
- Kurskosten:** SFr. 650.--
- Verwöhn Pension:** **Sonderpreise können sich ändern!**  
**DZ zur Alleinnutzung**  
statt € 1375.00 für 5 ÜN € 950.00  
+ Kurtaxe € 20.00 **Gesamtpreis € 970.00**  
**DZ zur Zweierbelegung**  
statt € 1075.00 für 5 ÜN p.P. € 825.00  
+ Kurtaxe für 2 P. 40.00  
**Gesamtpreis pro Zimmer € 1690.00**  
Waldklaus Informationen beachten.  
Bitte Hotelbuchung selbst vornehmen und  
Buchungsreferenz: **cas2322329692** angeben.  
\*\*\*\*\*Naturhotel Waldklaus Superior  
e-mail: [info@waldklaus.at](mailto:info@waldklaus.at)  
Tel. + 43 525 354 55
- Reise:** Direkte Züge von Zürich nach Ötztal.  
Kostenfreier Taxitransfer zum/vom  
Hotel. Siehe Hotelinformation.
- Haftungsausschluss** Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf  
eigene Verantwortung.
- Stornogebühren:** Bei Stornierungen zwischen 7 & 2 Tagen vor  
Reiseantritt sowie bei verspäteter Anreise oder  
vorzeitiger Abreise (sofern das Zimmer von uns nicht  
anderweitig vermietet werden kann) berechnen wir 50  
% des gebuchten Zimmerpreises. • Innerhalb von 2  
Tagen vor Anreise berechnen wir 100 % des  
Aufenthalts.
- Anmeldung** **bis 15. Februar 2024 an:**  
**Rosa Luisa Rossi** - mobil + 41 79 655 16 69  
e-mail: [rlrossi@datacomm.ch](mailto:rlrossi@datacomm.ch)



**Sonntag, 07. – Freitag, 12. April 2024**

**Balance & Wohlbefinden im Alter**

**ein Alexander Technik Kurs im  
schönen \*\*\*\*\* Naturhotel Waldklaus**

**Kursleitung Alexander-Technik  
Rosa Luisa Rossi – Rheinfelden - Schweiz  
Alexander-Technik – Würde im Alter**

Wir kennen die `Gebrauchsanweisung` vieler Dinge – nur die eigene nicht. Automatisch und unbewusst verschwenden wir oft unnötig Kraft und Energie im Alltag. Wir haben uns so an unsere Verspannungen gewöhnt, dass sie sich normal anfühlen. Das muss nicht so weitergehen.

Viele Menschen gebrauchen sich über einen längeren Zeitraum unvorteilhaft, ohne sich dessen bewusst zu sein. Oft legen sie die Beine übereinander, unterbrechen dadurch die Durchblutung, schränken die Nervenfunktion ein und sitzen längere Zeit in einer Schiefelage. Solche unbewussten Gewohnheiten beeinträchtigen Balance, Gesundheit und Wohlbefinden.

Dieses Foto gefällt mir sehr gut. Ich sehe einen Mann, der nicht jung ist, aber immer noch ausgeglichen und entspannt ohne Rückenstütze aufgerichtet ist. Seine Hand ruht lässig auf einem Hund, der ihm Gesellschaft leistet, während er Zeitung liest. Er sackt nicht zusammen, umrundet nicht die Schultern oder bringt den Kopf in Richtung des Papiers, sondern hält das Papier elegant auf Distanz und neigt den Kopf leicht dazu. Jawohl, seine Beine sind übereinandergeschlagen, aber das ist eine Option der menschlichen Haltung. Für F.M. Alexander war dies sicher eine Entscheidung und keine Gewohnheit.



### **Was Sie von diesem Kurs erwarten können:**

- während des 2-stündigen Gruppenunterrichts am Morgen erkunden wir die innere und äußere Balance mit praktischer Umsetzung der Alexander Technik Prinzipien in alltäglichen Aktivitäten
- natürliches Augentraining
- zusätzlich täglich 15-20 Min. Einzel Lektion pro Person

### **Weiter genießen sie:**

- die wunderschöne Bergwelt
- den gepflegten Wellness-Bereich mit modern ausgerüstetem Fitnessraum,
- einen gepflegten Rahmen für Idylle, Ruhe & kulinarischen Genuss
- in der `Waldklause` verwöhnt zu werden!

### **Rosa Luisa Rossi - Rheinfelden, Schweiz**

unterrichtet seit 1986 die Alexander-Technik in Einzellektionen, Gruppen- & Ferienkursen in der Schweiz wie auch im Ausland. Augentraining ist ebenfalls Teil ihrer Arbeit. Sie bietet die AT auch zur Gesundheitsförderung in Unternehmen an. Ihr Anliegen ist das Wohlbefinden des Menschen, das Entdecken, Entfalten und Erleben des eigenen Potentials. [www.rossi-alexandertechnik.com](http://www.rossi-alexandertechnik.com)

**Definitive Anmeldung zum Kurs bis 15. Februar 2024  
an [rlrossi@datacomm.ch](mailto:rlrossi@datacomm.ch) oder 079 655 16 69**

Name: \*

Vorname: \*

Strasse: \*

PLZ: \*

Ort: \*

Land: \*

Tel.Nr.:\*

E-Mail: \*

**Ich freue mich auf Ihre Teilnahme**



**Rosa Luisa Rossi**