

2-tägiger Kalligraphie Workshop begleitet mit Yoga in Morschach, SZ

9. – 11. Oktober 2024 in Morschach SZ

Mittwoch, ab 15.00 Uhr – Freitag, 15.00 Uhr

Ein aktiver und entspannender Aufenthalt für Körper und Geist

Thema für die Kalligraphie: Kreatives Schwung-Alphabet

Thema für Yoga & Meditation: Fluss (flow) und Gleichgewicht – Loslassen und dranbleiben

Mit Hanna & Ana

Keine Vorkenntnisse notwendig

Das Haus Vinzenz Pallotti, wo der Wochenendkurs stattfinden wird, liegt auf einem Plateau oberhalb von Brunnen. Von dort bietet sich ein fantastischer Rundblick über den

Vierwaldstättersee, Seelisberg, die Rigi, den Mythen und dem Fronalpstock hinter dem Haus.

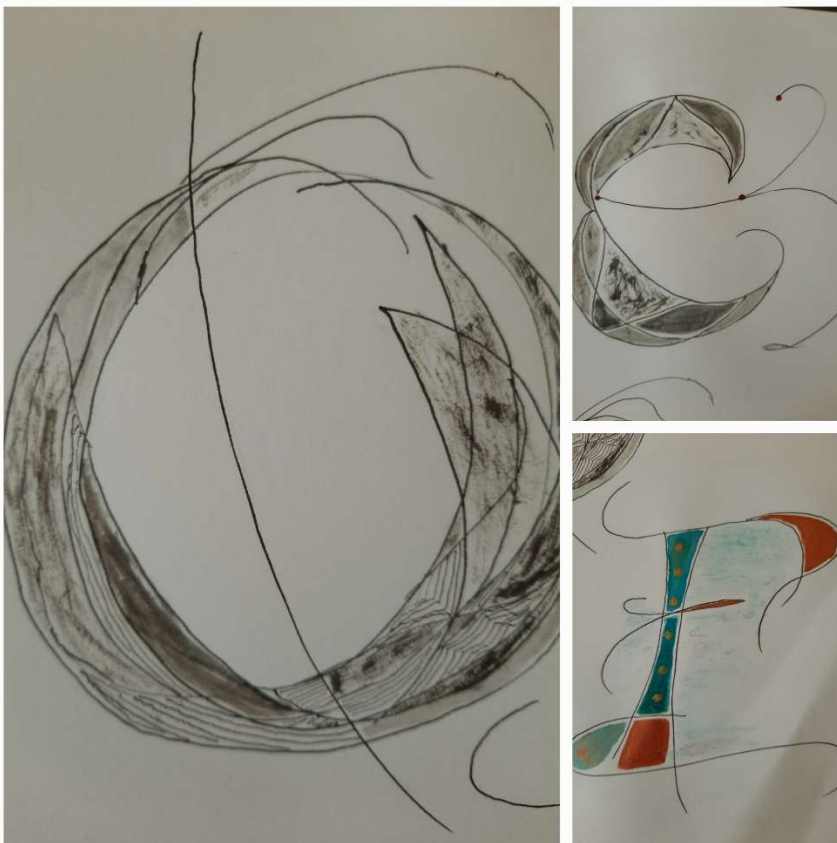
Die dazugehörige Marienkapelle liegt malerisch auf einer Kuppe über dem See, ein Ort der Stille

verbunden mit der Schönheit der Natur. Den Sonnenuntergang von dort zu erleben ist traumhaft.



Kalligraphie & Yoga werden an diesen zwei Tagen miteinander verschmelzen und sich ergänzen. Gemeinsam verkörpern sie innere Ruhe durch die Bewegung und Entspannung und dem ästhetischen Ausdruck. Es ist ein neuer Ansatz den Kurs zusammen zu gestalten. Aus der Hast des Alltags losgelöst zu werden, mitten in der Natur, umgeben von der Bergwelt.

Der Kurs beginnt am Mittwochnachmittag mit einer Einführung in das von mir kreierte kreativ – Schwung – Alphabet, das nur aus Grossbuchstaben besteht. Es sind dekorative Buchstaben, die viele Gestaltungsmöglichkeiten bietet. Die Basisform ist durch kleine Veränderungen individuell verwandelbar. Dabei wird die eigene Fantasie angeregt, durch Experimentieren entstehen ausdrucksstarke, dekorative Buchstaben. Das Alphabet drückt eine unbekümmerte Lässigkeit aus, wie das Versprühen eines Freudentanzes. Du erschaffst mit Kompositionen deinen eigenen Ausdruck auf vielfältige Art.



Je nach Wetter gehen wir vor dem Abendessen auf einen Spaziergang, durch die wunderbare Landschaft. Ana wird zwischendurch eine Geh-Meditation führen.



Um den Tag abzurunden, zuletzt eine Yin Yoga Session an beiden Abenden, nach dem Essen, im Sinne einer tieferen und wohltuenden Entspannung. So finden wir leichter in den Schlaf. Wer möchte kann danach die Sauna für 20.00.- benützen, oder sich zum Plaudern mit den Kollegen: innen zusammensetzen. Wer möchte kalligraphiert noch ein bisschen für sich weiter.

Donnerstag: Den nächsten Morgen empfangen wir sanft und energetisierend mit Yoga und finden zum eigenen Körperbewusstsein. Damit bist du gut für das Schreiben vorbereitet. Mit Details und Raffinessen wirst du an diesem Tag auf viele Arten die neue Schrift darstellen.

Dieses Alphabet eignet sich für Initialen, oder kombiniert mit Handschrift oder klassischen Schriften. Du wirst die Möglichkeit haben deine Kreativität ausleben zu lassen. Gestische Schwünge werden für dich eine weitere neue Erfahrung sein, lass dich überraschen. Formen und Schwünge entstehen die kombiniert mit einzelnen Buchstaben zu einer charmanten Einheit werden.

Vor dem Mittagessen eine kurze Yoga Session, um unseren Körper zu strecken und dehnen und uns mit unserer Atmung bewusst wieder in Verbindung zu setzen. Nach dem Sitzen eine willkommene Abwechslung und je nach Wetter drinnen oder draussen, ganz unkompliziert.

Nach der Mittagspause vertiefen wir uns weiter in die Kalligraphie.

Am Ende des Kurses hast du dein eigenes Kunstwerk erschaffen. Du bist körperlich und geistig erfüllt von Eindrücken, angenehmen Gefühlen und Inspirationen, in dieser Stimmung kehrst du nach Hause zurück.



Schwerpunkte Kalligraphie

- Erlernen des Kreativ - Schwung- Alphabets
- Dekorative Bearbeitung der Buchstaben
- Gestische Schwünge
- Kreiere dein Kunstwerk auf Papier

Schwerpunkte Yoga und Meditation:

Thema Fluss (flow) und Gleichgewicht – Loslassen und dranbleiben

- Einführung in Yoga-Basics – Grundposen und Prinzipien/Regel
- Einführung in 1-2 Atmungstechniken
- Einleitung in kurze Sitz- und Geh-Meditation
- Kombinieren von Bewegung (Vinyasa Yoga), Atmung und Gleichgewicht
- Meine persönliche Yoga-Praxis ist der Fokus

Kurszeiten inkl. Pausen & Mahlzeiten:

07.15 – 08.10 Yoga

08.20 – 08.50 Frühstück

09.00 – 11.45 Kalligraphie gefolgt von einer kurzen Dehn Yoga Session

12.30 – 13.45 Mittagessen & Pause

14.00 – 17.45 Kalligraphie

Pause, spazieren

Abendessen & Pause

20.00 – 21.00 Yin Yoga

Kursleitung: Hanna Biedermann

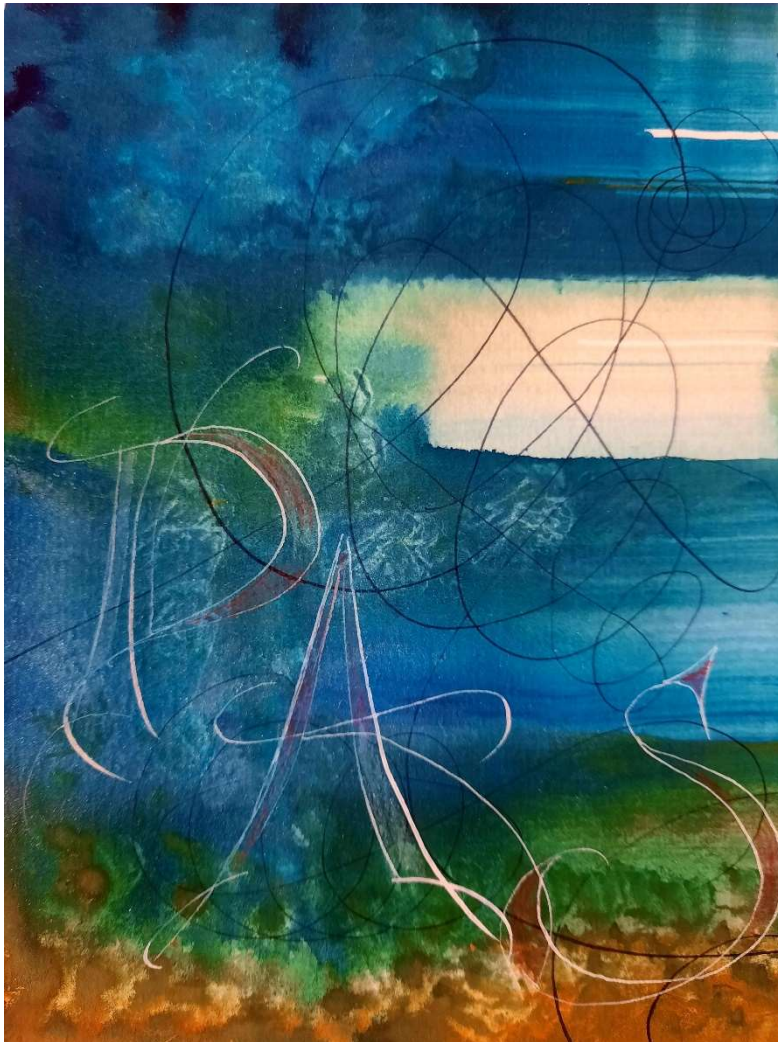
Kontakt: Tel: 061 322 56 36 / Natel: 079 311 72 61 / E-

Mail: hanna@kalligraphie-hb.ch

- **Kurskosten: CHF 380.00.-** inkl. Tinte, Federhalter, 2 Federn, Kursunterlagen (
- **Kost & Logis: CHF 300.00.-** im Haus Vinzenz Pallotti, inkl. 2 Übernachtungen, Vollpension
- Gästetaxe pro Übernachtung, pro Person CHF 3.00.-
- **Für externe Teilnehmer:** ohne Unterkunft, mit Mittag – und Abendessen (4 Mahlzeiten): **CHF 110.00.-** (Frühstück CHF 15.00.-)
- exkl. übrige Getränke, Pausensnacks etc
- Ab mindestens 6 Teilnehmern findet der Kurs statt, maximum 8 Teilnehmer
- **Anmeldefrist: Bis spätestens 11. September 2024.** Um sich seinen Platz zu sichern, melden Sie sich frühzeitig an
- Auto: Anreise **über Brunnen nach Morschach**, kostenlose Parkplätze vor dem Haus
- ÖV: Anreise per SBB nach Brunnen, von dort mit dem Postauto nach Morschach, Abholdienst bis zu unserer Unterkunft (vorher mir melden wer

diesen Dienst benötigt, Ankunftszeit per Bus
bitte angeben)

***TUE WAS DU LIEBST UND TUE ES OFT! KLEINE
AUSZEITEN FÜR DICH!***



Diese zwei Tage werden wir in einer Oase der Ruhe verbringen, umgeben von einer eindrucklichen Landschaft. Hinter dem Haus verläuft der Wanderweg «Weg der Schweiz» und in unmittelbarer Nähe befindet sich die Lourdes Kapelle. Zwischendurch spazieren, reflektieren, träumen, sich

inspirieren lassen. Ausser uns werden keine anderen Gäste anwesend sein. Es ist ein besinnlicher Kraftort, der die Kreativität zum Fliesen bringen wird.

Informationen zum Haus Vinzenz Pallotti:

<https://www.hausvinzenzpallotti.ch>

Mit diesem Aufenthalt werdet ihr Energie und Freude zu tanken.

Wir freuen uns auf euch, Hanna & Ana