



Kursleitung: Iris Zürcher

Erwachsenenbildnerin, Werklehrerin, Künstlerin, Kunsttherapeutin GPK. Seit 30 Jahren vermittele ich die Freude am Entdecken, am farbig Sehen, an der kreativen Umsetzung. Ohne Leistungsdruck lernen die Teilnehmenden die Techniken und finden zu ihren eigenen Fähigkeiten. Ich arbeite als Fachlehrerin an der Erwachsenenbildung der SHL in ZH, der VHS in BS, sowie als selbstständige Maltherapeutin in ZH und BS. Ich bilde mich gezielt weiter. Sie profitieren von meiner langjährigen Kursführungserfahrung.



Preis:

Frühbuchepreis Fr. 995.- (bei Anm. bis 1. Febr.), dann Fr. 1'155.-, • Einzelzimmer Fr. 200.- • Kleingruppenzuschlag bis & mit: 5 Teilnehmenden (TN): Fr. 100.- / 6 TN: Fr. 75.- / 7 TN: Fr. 50.-

Leistung:

Kursleitung • Vollpension (biologisches Fasten"essen") im DZ (3-4 TN teilen sich eine DU/WC) • Exkl. Ausflüge • **Seminarzeiten:** 8h freiwilliges Mandalamalen • 9h Frühstücksgetränk • 10-12.30h Seminar, Wandern • Mittagstrunk, Ruhezeit "dolce far niente" • 16.30-18.30h Seminarzeit • 19.00h Nachtrunk • Ganztagesausflüge: Schifffahrt auf dem Luganersee oder zu den Borromäischen Inseln, Kunstmuseum Lugano usw. • Änderung vorbehalten

Anmeldung, Zahlungs- und Annullationsbedingungen:

Nach unserer Bestätigung wird 50% des Arrangementpreises als Anzahlung zahlbar. Die Restzahlung muss bis 40 Tage vor Kursbeginn erfolgen. Bei Abmeldung bis zum 32. Tag vor Reisebeginn erstatten wir Ihnen 50% bar und 50% in Form eines Gutscheins für einen Kurs innerhalb eines Jahres zurück. Nach dem 32. Tag verfallen die 50% in bar und nach dem 15. Tag der Gutschein. Sie können eine Ersatzperson stellen. Bei Krankheit profitieren Sie von der obligat. Annullationsversicherung. Für Bearbeitungsgebühren müssen wir Fr. 100.- verrechnen. Rabatt: Fr. 100.- bei Buchung von zwei Ferienwochen. Änderungen vorbehalten (Preisaufschläge, Irrtum).



Fasten – Wandern – Gestalten – Ruhe geniessen

Tessin: 12. – 18. April 2004

K5.1

Kursleitung: Iris Zürcher



andersreisen – kreativ
Erstfeldstr. 61. 4054 Basel
Fon: +41 (0)61 303 25 15
Fax: +41 (0)61 303 25 16
E-Mail: info@andersreisen.ch

Internet: www.andersreisen.ch

✂ -----

Anmeldetalon: Sie können sich auch jederzeit online anmelden:
www.andersreisen.ch!

Vor- & Nachname		
Strasse		
PLZ, Ort		
Telefon Pr.	G.	
Email	Fax	
Kurstitel		
Kursnummer	von	bis
Annullationsversicherung vorhanden: ☐ ja ☐ nein		
☐ Einzelzimmer erwünscht (Anzahl begrenzt)		
Datum	Unterschrift	
Wie wurden Sie auf den Kurs aufmerksam?		
☐ Ich könnte _____ Kursprogramme weitergeben, aufhängen		
☐ Bitte senden Sie auch an folgende Person den Ferienprospekt:		

andersreisen – kreativ
kurse kunst erholung • iris zürcher

Fasten, Wandern, Gestalten – Ruhe geniessen

«Es gilt Begeisterung zu wecken, denn Begeisterung ist das, was wir am meisten benötigen.» Picasso



Begegnungen

Viele Wege können zu Erholung und Gesundheit führen. Die ideale Verbindung von Fasten, Wandern, Wellness und schöpferischem Gestalten unterstützt die Entschlackung und Regenerierung auf körperlicher und emotionaler Ebene. Die unterschiedlichen Methoden befruchten sich gegenseitig. Ruhe und Bewegung, Kreativität und Naturerlebnisse wirken heilsam, stärken Ihre Lebenskräfte und lassen neuen Erfahrungen zu und wirken in den Alltag hinein. Sie sind herzlich eingeladen am freiwilligen Malangebot teilzunehmen – ganz wie Sie möchten.

Fasten erweitert die Kreativität

Das Fasten befreit Ihren Körper von Ballaststoffen. Sie entwickeln ein feines Gespür für Ihre eigenen Heilkräfte. Sie werden offener, durchlässiger, befreiter – auch in Ihrer Kreativität. In der begleiteten kreativen Gestaltungsarbeit vertiefen Sie Ihre Erfahrungen. Schon seit uralten Zeiten wird das Fasten bei jährlichen – meist religiösen – Ritualen eingebunden.



Wandern

Wir wandern durch die frühlingshaft hügelige Landschaft. Entdecken die ersten Blüten, bestaunen die hellgrünen Knospen an Kastanien- & Birkenbäumen. Dem rauschenden Flusslauf folgend, beobachten wir das wechselnde Licht- und Schattenspiel, das die Sonne in die lichten Wälder wirft. Wir verweilen auf einer Aussichtsterrasse, schauen in das sich ausbreitende, hügelige Tal. Sie erfreuen sich immer wieder an neuen Ausblicken, an alten romanischen und barocken Kirchen und wandern über Hügelkuppen zu verschlafenen Dörfern.

Spontanes Ausdrucks malen, Gestalten, Mandalamalen – freiwillige Angebote.

Gedanken, Empfindungen, Träume werden durch das Fasten lebendiger. Das kreative Angebot verstärkt Ihren körperlichen Fastenprozess. Sie können schwungvoll, verhalten, konzentriert malen – je nach Ausdruckswunsch – mit Kreide, kräftigen Gouachefarben, mit Farbstift, Pinsel oder Schwamm auf grossflächige Papiere oder in kleinen Formaten. Lassen Sie sich von Ihren eigenen Eingebungen und Ihrer Sensibilität überraschen & Ihre inneren Bilder zu Bildgeschichten werden. Es entstehen Bilder, Collagen, Formen. Thematische Impulse, Entspannungs-, Sinnes- und Imaginationsübungen helfen ins Malen und Gestalten zu



kommen. Es sind auch Menschen willkommen, die schon lange malen möchten, aber meinen es nicht zu können. – Im frühmorgendlichen Mandalamalen – üben Sie eine aktive, stille Meditation.

Kunst ist dazu da, den Staub des Alltags von der Seele zu wischen!

(Picasso) Iris Zürcher begleitet Sie durch die Woche und unterstützt Sie in Ihrem schöpferischen Prozess. Schritt für Schritt lernen Sie – ohne Leistungsdruck – sich von Ihren eigenen Eingebungen führen zu lassen. Sie finden zu Ihren kreativen Fähigkeiten. Ein gezielter Aufbau des kreativen Fastenprogramms ermöglicht Ihnen ein optimales Körperbefinden.

Unser Angebot:

- Mandalamalen – eine Methode der aktiven, stillen Meditation (keine Esoterik)
- tägliche Wanderungen (ca. 1-3 Stunden, je nach Wetter & Gruppe)
- tägliches Ausdrucks malen oder Gestalten. Iris Zürcher führt Sie in die Techniken ein. (Für Beginnende und Fortgeschrittene)
- Entspannungs-, Atmungsübungen
- 1mal Hallenbad, Sauna im nahen Wellness-Kurhaus, Cademario
- 1 Massage bei diplomierter Gesundheitsmassseurin
- Evt. 1-2mal Walking (in Abklärung)
- 1 Filmabend
- Exkursionen – je nach Wunsch der Gruppe: Schifffahrt auf dem Luganersee • Borromäische Inseln • Gondelbahnfahrt auf den Mt. Lema mit schönsten Panorama in die Walliser Alpen • Besuch des pittoresken Gandria oder interessanten Zollmuseums

andersreisen – kreativ

kurse kunst erholung • iris zürcher

Aquarellieren, Skizzieren, Kunst, Kunstgeschichte, Ausdrucks malen, Fasten, Sommerwerkstatt, Farben & Stimme, Wandern, Tanzen, Wellness – in Griechenland, Toscana, Tessin – finden Sie auf www.andersreisen.ch

