

FRAUENKRAFTWOCHE 2009

lebens  
erden zeit  
körper

mit  
Katharina Picard



9. bis 14. August 2009

sammeln

# Reichtum

farbige Fäden verweben

Erde werden

bündeln

# Reife

# Zeitmanagement

eintauchen

# Fülle

Vision

Spürst Du – wenn Du Dir etwas Zeit gönnst – dass es da etwas gibt, tief in Dir drinnen, das wartet, um entdeckt, zurückgewonnen und wertgeschätzt zu werden?

Bewegend, tanzend, wahrnehmend, lauschend, staunend...

...tauchen wir ein in einen Prozess und Dialog von innerer und äusserer Natur.

...lassen wir uns leiten durch ihre Formen, Farben, Strukturen, Energien.

...öffnen wir uns für ihre Stimmungen, ihre Fülle und Schönheit.

...bündeln wir, was wir in unserer Lebenszeit – Körperzeit – Erdenzeit erfahren und erkannt haben und lassen es sichtbar, hörbar, spürbar werden.

...gestalten wir das, was sich uns als Essenz offenbart.

Folgende Themen werden uns begleiten:

- :: Die vier Elemente als ursprüngliche Bewegungs- und Bewusstseinsqualitäten
- :: Tänze – in und aus der Natur inspiriert
- :: Von der Abenddämmerung durch die Nacht in die Morgendämmerung... und ein neuer Tag entsteht: loslassen, einlassen, entstehen lassen
- :: Persönliche und kollektive Visionen
- :: Verwöhnzeit: «elementare» Körperarbeit
- :: Wie gestalten wir unsere Lebenszeit? Körperzeit, Erdzeit, Zeiträume, Raumzeit?
- :: Und wir spannen unsere Flügel aus, um gemeinsam der Herzenszeit entgegenzufliegen...





Gott schläft im Stein,  
träumt in der Blume,  
atmet im Tier  
und erwacht im Menschen.

altindisch



Katharina  
Picard

Seit ich mich erinnern kann, bewegen mich Themen rund um die Geheimnisse des Lebens.

Durch Bewegen und Tanzen fand ich einen direkten Weg, um am eigenen Leibe, mit allen Sinnen zu erfahren, was das Leben alles offenbaren kann.

Das gab mir das Vertrauen und den nötigen Boden, meinem Ruf zu folgen und Bewegung zu meinem Beruf zu machen.

Die Themen von damals sind immer noch aktuell, die Arbeitsweise und der Ausdruck haben sich gewandelt.

☞ [www.katharinapicard.ch](http://www.katharinapicard.ch)

☞ [www.prismazentrum.ch](http://www.prismazentrum.ch)

Mein besonderes Interesse gilt heute dem Gestalten von «Umgebungen» oder «Lernfeldern», in denen Menschen ihr Potential erforschen, ihre Ressourcen nutzen und vor allem ihre kreativen Impulse gestalten können. Die Natur und ihre Schöpfungsprinzipien sind für mich eine unerschöpfliche Quelle von Lebenskraft, Schönheit und Inspiration.

Als Lehrerin für Bewegung, Feldenkrais, Somatisches Lernen, Body-Mind Centering Practitioner und Erwachsenenbildnerin HF unterrichtete ich in der Persönlichkeitsentwicklung, in Aus- und Weiterbildungen und in der Gesundheitsförderung. Als Körperwahrnehmungstherapeutin arbeite ich mit Menschen mit Essverhaltensstörungen, Adipositas und anderen psychosomatischen Erkrankungen. In Einzellektionen begleite ich Menschen individuell in ihrem Entwicklungsprozess. Bin Mutter einer erwachsenen Tochter.

**Beginn & Ende** Das Seminar beginnt am Sonntag, 9. August 2009 mit dem Mittagessen um 12.15h (Zimmerbezug ab 14.00h möglich) und endet am Freitag, 14. August 2009 mit dem Zvieri.

**Idyll Gais** Das Ferien- und Tagungshaus Idyll liegt an ruhiger Lage am Rand eines Naturschutzgebietes, inmitten der sanften Hügel der Appenzeller Voralpen. Das originelle Appenzellerhaus wurde nach baubiologischen Grundsätzen umgebaut und renoviert. Das Idyll Gais verwöhnt seine Gäste mit ausgewogenen Gourmet-Menüs, vorwiegend aus einheimischen Bio-Produkten. Trägerschaft des Idyll Gais ist die «Ruehüsli-Stiftung Stephanie Bernet», welche Weiterbildungsmöglichkeiten für Frauen unterstützt.

Idyll Gais, Möser 4, CH-9056 Gais  
Telefon 071 793 11 45  
www.idyll-gais.ch

<b>Seminarkosten</b>	- bei Anmeldung bis 28.02.09 (zahlbar innert 10 Tagen nach Erhalt des Einzahlungsscheins)	CHF	600.-
	- bei Anmeldung ab 01.03.09	CHF	700.-

<b>Unterkunft (Vollpension inkl. Tagespauschale)</b>	Einzelzimmer mit Dusche und WC	CHF	785.-
	Einzelzimmer mit Etagedusche/WC	CHF	610.-
	Doppelzimmer mit Dusche und WC*	CHF	685.-
	Doppelzimmer mit Etagedusche/WC* (*Preis pro Person)	CHF	535.-

Unterkunft und Vollpension werden bei Seminarbeginn direkt durch das Haus verrechnet (EC, Postcard oder bar, keine Kreditkarten).

**Anmeldung & Zahlung** Nach Deiner Anmeldung erhältst Du eine Bestätigung mit Einzahlungsschein. Mit Einzahlung der Seminarkosten ist Dein Platz definitiv reserviert. Die Aufnahme erfolgt entsprechend dem Zahlungseingang.

**Anreise** Auf Wunsch können Fahrgemeinschaften organisiert werden.

**Rücktrittsbestimmungen** Bei Rücktritt bis 3 Monate vor Seminarbeginn berechnen wir 30%, bis 2 Monate vorher 50%, danach 80% der Kurskosten, ausser Du findest eine Ersatzfrau (nach Warteliste fragen). Wir empfehlen den Abschluss einer Annullierungsversicherung.

**Infos & Anmeldung** Gerlinka Neumeyer, Unterdorfstrasse 25, 2572 Mörigen  
Telefon: +41 (0)32 331 01 04  
Mail: kontakt@frauenkraftwoche.ch

**Vorstand  
Frauenkraftwoche  
Schweiz** Maru Stocker-Hofmänner, Richterswil  
Magdalena Kaufmann, Solothurn  
Gerlinka Neumeyer, Mörigen  
Rita Volkart, Bonstetten  
Jacqueline Spühler, Saland

FRAUENKRAFTWOCHE 2009

Reichtum

sammeln

farbige Fäden verweben

bündeln

Reife

eintauchen

Zeitmanagement

Erde werden

Fülle

Vision

Information und Anmeldung:  
Gerlinka Neumeyer, Unterdorfstrasse 25, 2572 Mörigen  
[www.frauenkraftwoche.ch](http://www.frauenkraftwoche.ch)