

## Feldenkrais Sommerkurs in Griechenland 21. Juli – 4. August 2017

Die ideale Möglichkeit, Ferien, Wohlbefinden und Geniessen mit Aktivität, Bewegung und Lernen zu verbinden

### Lesbos / Molivos

Lesbos ist die drittgrösste griechische Insel. Im Norden der Insel liegt das malerische Städtchen Molivos. Die Häuser im traditionellen Stil, beeinflusst durch das nahegelegene Festland, werden von einem mittelalterlichen Kastell überragt. Im Sommer weht auf der Insel oft ein leichter angenehmer Wind, dadurch lässt sich mit den sommerlichen Temperaturen sehr gut leben.



### Kultur auf Lesbos und in Molivos

Molivos ist seit Jahren ein Kulturstädtchen. Auf dem Kastell finden ab und zu Veranstaltungen mit internationalen KünstlerInnen statt (Tanzaufführungen, Konzerte, Theater). Im Freiluftkino sind im Sommer viele aktuelle, internationale Filme zu sehen. Molivos und speziell auch der Inselhauptort Mitilini bieten Interessierten in mehreren Museen Einblick in Kultur und Geschichte der Insel.

### Milelja-Guesthouse

#### Lage

Etwa 15 Gehminuten von Strand und Meer sowie vom Städtchen Molivos entfernt befindet sich Milelja-Guesthouse (eines von zwei benachbarten Kurszentren). Gisa und Detlef Siebert-Bartling haben das Gästehaus 1994 begründet und gebaut und leiten es seither. Auf einem rund 10'000 m<sup>2</sup> grossen Gelände mit vielen Bäumen und Blumen gelegen, ist es der ideale Ort für Kurs und Ferien. Für die Kurse gibt es einen 2003 erbauten Pavillon mit Klimaanlage.

### Infrastruktur

Im Gästehaus stehen 7 Doppelzimmer zur Verfügung. Im Neubau und weiteren Häusern gibt es insgesamt 4 Appartements. Die meisten Zimmer haben eine wunderbare Sicht auf Molivos und das Meer.

2014 begann Detlef oberhalb des Haupthauses mit dem Bau zweier neuer Häuser (Haus am Hang). Diese sind nun in Betrieb.

### Unterkunft

**Gästehaus:** Zimmer (Kat.A) 20m<sup>2</sup>, teilweise mit eigener Dusche/WC, Fenster-Fliegenetze, Sitzplatz oder Terrasse. Zimmer (Kat.B) 18m<sup>2</sup> Bergseite. In separaten Häusern, Appartement (Kat.C) 28m<sup>2</sup> mit Dusche/WC, Kocheinheit, Sitzplatz.

**Haupthaus:** Appartements (Kat.D) 40m<sup>2</sup> mit Schlafzimmer und Wohnzimmer mit Kocheinheit, Dusche/WC, Sitzplatz oder Terrasse.

**Oberes Haus am Hang:** frei stehendes Haus mit zwei Wohneinheiten und gemeinsamem Wohnraum und Küche, Terrasse.

**Unteres Haus am Hang:** frei stehendes Haus mit zwei Stockwerken. Auf jedem Stockwerk befindet sich ein eigens Appartement mit Küche, beziehungsweise Kochzeile und eigener Terrasse

Zwischen dem Haupthaus und dem Gästehaus befindet sich eine Wasserlandschaft mit Quellwasserpool, Heisswasserbecken und überdachten Liegegelegenheiten.

Für alle, die gerne mobil sein möchten, können in Molivos Autos, Motorräder und Fahrräder gemietet werden.

Besuchen Sie zur Einstimmung die Homepage von Milelja-Guesthouse, [www.milelja.com](http://www.milelja.com).

### Transfer

Flughafen-Molyvos-Kurszentrum: mit dem öffentlichen Bus in ca. 2-3 Stunden, mit Taxi in 75 Minuten.

**Teilnahme**

Eine Teilnahme am Kurs steht allen Interessierten offen und erfordert keine speziellen Vorkenntnisse. Eine Teilnahme setzt das Wohnen im Zentrum voraus.

**Essen**

Das Zentrum Milelja-Guesthouse serviert täglich ein reichhaltiges Frühstücks-Buffet. Ganztägig steht ein Tee- und Kaffeetisch zur Verfügung. Im Preis für die Unterkunft inbegriffen sind auch 8 kleine Mittagsverpflegungen (Snacks) und ein Nachtessen. Das gemeinsame Nachtessen findet traditionsgemäss am Ankunftsstag (21. Juli) statt.

**Zum Kurs**

Der Kurs ist ein Ferienkurs, in dem neben der täglichen Kursarbeit viel Freizeit und Freiraum zur persönlichen Gestaltung bleibt. Am Morgen arbeiten wir in einem lockeren Rhythmus jeweils ca. 4 Stunden. Nachmittag und Abend bleiben frei zum Schwimmen und Relaxen an den nahen Stränden, zum Ausruhen und Faulenzen rund ums Haus, auf der Sonnenterrasse, in einem der zahlreichen Cafes und Restaurants am Wasser und im Städtchen oder bei einem romantischen Einkaufsbummel.

In der kursfreien Zeit können auch – ergänzend zur Gruppenarbeit – Einzelsitzungen in Funktionaler Integration und Craniosacral-Arbeit gebucht werden. Dieses Setting ermöglicht eine vertiefte Arbeit mit der Feldenkrais-Methode.

Die freie Zeit und die inspirierende Umgebung erlauben, nach einem Kursmorgen oder nach einer Einzelstunde das Neuentdeckte zu verdauen und ohne Störungen des Alltags auszuprobieren und für sich zu integrieren.

Während des Kurses sind zwei Tage unterrichtsfrei und stehen zur freien Verfügung. Bei Bedarf organisieren wir an einem der beiden Tage einen Ausflug.

**Leitung**

Christina Erni Tank und Ueli Tank-Erni; beide sind seit über 30 Jahren mit der Feldenkrais-Methode vertraut und betreiben je eine eigene Feldenkraispraxis in Egg und Zürich.

**Anreise**

Freitag, 21. Juli ; Die Anreise ist individuell und wird von den Teilnehmenden selbst organisiert. Bei allfälligen Fragen setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

**Kurs**

Samstag, 22. Juli 09.00 Uhr bis und mit Donnerstag, 3. August 13.00 Uhr

**Abreise**

Freitag, 4. August

**Nach dem Kurs, Verlängerung der Ferien**

Wenn Sie länger bleiben möchten, finden Sie in einer der nahegelegenen Pensionen oder in einem der zahlreichen Hotels problemlos Platz.

**Kosten**

Kurs ..... CHF 1370.–

Zimmer pro Person	DZ	/ Alleinbenützung
Kat. A .....	€ 747.– /	€ 997.–
Kat. B .....	€ ---.– /	€ 887.–
Kat. C .....	€ 837.– /	€ 1097.–
Kat. D .....	€ 897.– /	€ 1297.–

**Oberes Haus am Hang** kann nur als ganzes Haus gemietet werden. Preis auf Anfrage.

**Unteres Haus am Hang**

Preis auf Anfrage.

In den Preisen eingeschlossen sind: 1 Nachtessen und 8 Salate/Snacks über Mittag, die Nutzungsgebühr für den Kursraum und die gesamte Infrastruktur des Zentrums während Kurszeiten und Freizeit, das Frühstücksbuffet und der Tee- und Kaffeetisch.

Reise/Flug ..... individuell  
Taxi zum Kursort ca. (Preis 2014) .....€ 80.–

**Zahlung**

Sie erhalten eine Rechnung mit Einzahlungsschein.

**Abmeldungen**

Sollten Sie Ihre Anmeldung zurückziehen müssen, bitten wir Sie, dies schriftlich vorzunehmen.

Bei Abmeldung bis zum 20. Mai 2017 berechnen wir eine Bearbeitungsgebühr von CHF 200.–

Nach dem 20. Mai können wir keine Abmeldungen mehr berücksichtigen, da wir gegenüber dem Kurszentrum haften. Es werden die Kursgebühr und die Kosten für die gebuchte Unterkunft fällig. Im Verhinderungsfall können Sie selbstverständlich eine/n ErsatzteilnehmerIn anmelden.

**Verantwortung / Versicherungen**

Die Feldenkrais-Methode ist eine Lernmethode. Wir gehen davon aus, dass die TeilnehmerInnen in Eigenverantwortung am Kurs teilnehmen. Versicherungen sind Sache der TeilnehmerInnen. Die Versicherung Allianz bietet Annullationsversicherungen für Reise und Kurs an. Zu beachten sind die speziellen Vertragsbedingungen der Allianz.

**Auskunft und Anmeldung**

Ueli Tank-Erni  
Praxis Sonneggstr. 35, CH-8006 Zürich  
Tel. 044 383 99 25

Christina Erni Tank  
Praxis Dorfstrasse 12, CH-8132 Egg  
Tel. 044 984 01 71

course@erni-tank.ch

**Feldenkrais-Sommerkurs in Griechenland**

**21. Juli bis 4. August 2017**

**Meine Anmeldung**

Vorname .....

Name .....

Strasse .....

Land / PLZ / Ort .....

Telefon .....

E-mail .....

Zimmer Kat. A  Alleinbenützung  Doppelzimmer zusammen mit: .....

Zimmer Kat. B  Alleinbenützung  Doppelzimmer zusammen mit: .....

Appartement Kat. C  Alleinbenützung  Doppelzimmer zusammen mit: .....

Appartement Kat. D  Alleinbenützung  Doppelzimmer zusammen mit: .....

Oberes Haus am Hang ..... zusammen mit: .....

Unteres Haus am Hang ..... zusammen mit: .....

Mit den Teilnahmebedingungen (Ausschreibung) bin ich einverstanden

Datum .....

Unterschrift .....

0117

**Senden an:**

Brief: Ueli Tank, Sonneggstrasse 35, 8006 Zürich

Email: kurse@erni-tank.ch