

# PRÄSENZ üben – Präsent SEIN

*Zähle nicht jede Stunde des Tages, aber Sorge dafür, dass jede Stunde des Tages zählt*

## Achtsamkeit und AlexanderTechnik im Alltag

Il Poggio, Toskana, Italien

vom 29. September – 5. Oktober 2024

Mit Anja Myrsep [www.anjamyrsep.com](http://www.anjamyrsep.com) und  
Priska Gauger-Schelbert [www.balance-time.ch](http://www.balance-time.ch)  
Achtsamkeits- und AlexanderTechnik- Lehrerinnen



**In einer idyllischen Ambiente in der Toskana, unweit von Florenz,  
nehmen wir uns Zeit für uns selbst**

Die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu lenken, ist ein Weg, um Stress und Ängste abzubauen, Kommunikation und Beziehungen zu verbessern, Schmerzen und Krankheiten zu bewältigen und mehr Frieden in den Alltag zu bringen.

In dieser Woche werden wir uns bewusst wie unsere Gedanken uns beeinflussen und uns vom Hier und Jetzt ablenken können.

Durch Meditation, Visualisationsübungen, Sinnes- und Körperwahrnehmungen erfahren wir, wie mehr Präsent-Sein Ruhe, Entspannung und Freude in unser Leben bringen kann.

Teilnehmerzahl: Maximal 12 Personen

Kurskosten: Fr. 500

Unterkunft: 550-650 Euro Vollpension Einzel-/ Doppelzimmer (Mi nur Frühstück)

Anmeldung für den Kurs:

per E-mail: [anja@anjamyrsep.com](mailto:anja@anjamyrsep.com) oder [info@balance-time.ch](mailto:info@balance-time.ch)

Tel: Anja: +44 7703 112501; Priska +41 79 232 02 54

Definitive Anmeldung per Einzahlung des Kursgeldes:

Bei Sparkasse Schwyz, 6431 Schwyz, Postfach 564, Priska Gauger-Schelbert

IBAN CH14 0663 3016 0705 2970 9

Reservation und Bezahlung für die Unterkunft:

Babette Stutz, B&B il Poggio, via del Poggio 10, I-50018 S.Vincenzo a Torri/Scandicci Fl;

Tel +39 905 576 9717

[www.il-poggio.com](http://www.il-poggio.com), [ufficio@il-poggio.com](mailto:ufficio@il-poggio.com)

Anreise nicht eingeschlossen

Anmeldefrist: Bis 15.6.2024

