

Herztage

14. – 16. Februar 2025

"Das Herz ist da, immer offen für dich, wenn dir daran liegt,
in es hineinzugehen"

Ramana Maharshi

mit Johanna Wäfler und Carmen Würsch



Wir tauchen an diesem Wochenende in unsere Herzen ein.
Über Körperarbeit, Klang und Energiearbeit gehen wir in Resonanz mit unserer Herzmitte.
Johanna schöpft aus ihrem grossen Wissen über das Herz als Naturheilpraktikerin
und Ayurvedatherapeutin und
mit Carmen nehmen wir über Klang, Atem und Körperübungen Kontakt mit unserem
Herzen auf.

Wo: Chalet Saint Paul in la Roche (Fribourg) www.chaletsaintpaul.ch

Wann: Freitag, 14. Februar, 17 Uhr bis Sonntag, 16. Februar 15 Uhr

Kursleitung:



Johanna Wäfler
Naturheilpraktikerin für
Ayurvedamedizin
www.johannawaefler.ch



Carmen Würsch
Sängerin
Yogalehrerin BDY
www.carmenwuersch.ch



Programm

Freitag, 14. Februar	Samstag, 15. Februar	Sonntag, 16. Februar
	7.30 - 8.30 h Yoga und Atem	7.30 - 8.30 h Yoga und Atem
	8.45 h ayurvedisches Frühstück	8.45 h ayurvedisches Frühstück
	10.15 - 11.30 h Energearbeit mit Johanna	10.15 - 11.30 h Energearbeit mit Johanna
	11.45 - 12.30 h Atem und Stimme mit Carmen	11.45 - 12.30 h Atem und Stimme mit Carmen
Ab 17 h Ankunft und Zimmerbezug	13.00 h Mittagessen	13.00 h Mittagessen
18 – 19 h gemeinsamer Beginn	15 - 16.30 h Herzarbeit und Meditation mit Carmen	
	17- 18.30 h Energearbeit mit Johanna	
19.30 h Abendessen	19.30 h Abendessen	Anschliessend Rückreise
21.15 h Yoga NIDRA	21.15 h Yoga NIDRA	

Kosten: CHF 620.-

Kurskosten, Vollpension vegetarisch inkl. Tee und Kaffee, zwei Übernachtungen im EZ mit Lavabo, Dusche und WCs auf der Etage

Allgemeine Bedingungen:

- Am Kurs können 8-12 Personen teilnehmen.
- Die Reservation der Plätze wird nach dem Eingangsdatum berücksichtigt.
Anmeldeschluss 15. Januar 2025
- Die Anmeldung ist definitiv und verbindlich. Falls keine Ersatzperson gefunden wird, muss eine Annullationsgebühr von CHF 200.- bezahlt werden.
- Die Versicherung ist Sache der Kursteilnehmenden, jegliche Haftung seitens der Kursleitung wird abgelehnt.

Kontakt/Kursleitung:

Bei Fragen melde dich bei Carmen 076 525 42 79 carmen.wuersch@bluewin.ch oder bei Johanna mail@johannawaefler.ch

ANMELDUNG

Ich melde mich für folgendes Wochenende an:
HERZTAGE 14. – 16. Februar 2025 mit Johanna und Carmen

Name:

Vorname:

Adresse:

PLZ, Ort:

Telefon/Mobile:

E-Mail:

Ort, Datum:

Unterschrift:

Bitte diese Anmeldung bis spätestens 15. Januar 2025 senden an:
Carmen Würsch, Voltastrasse 50, 6005 Luzern oder
per E-Mail an carmen.wuersch@bluewin.ch oder mail@johannawaefler.ch