



## Lebenskunst im Dialog – Wendepunkt in meiner Biografie

### Suchen nach neuen Perspektiven – Begegnen und Bewegung

Ob alleine, zu zweit, mit Freund-/innen: Im gemeinsamen Dialog, im Geniessen, in der Bewegung – mit feinfühligem Begleitung und Blick auf das Meer suchen Sie nach eigenen sinnhaften Spuren und Wendepunkten in Ihrem Leben.

Wohltuend erkunden wir dabei auch Hindernisse oder persönliche Blockaden, richten unsern Blick jedoch immerzu auf eigene stärkende Ressourcen. Das zunehmende Bewusstsein für Ihre eigene Kraft, Ihre Fähigkeiten, Ihre Energie hin zu neuen sinnhaften Zielen wird Sie tragen, um Entscheidungen zu treffen und Wege zu entwerfen, wie Sie Ihrem Leben neue bewegende Impulse geben wollen.

*Dieses Angebot wird in der nachfolgenden Woche „Neue Wege skizzieren“ vertieft, so dass die eigenen Vorhaben konkretisiert werden, kann jedoch auch einzeln besucht werden.*

### Wendepunkt jetzt? Was war? Was ist? Was möchte werden?

Stehen Sie an der Schwelle eines neuen Lebensabschnittes? Treibt Sie ein tiefer und doch unausgereifter Wunsch weiter?	➤ Im gemeinsamen Austauschen von Erfahrungen und Visionen können sich neue Perspektiven öffnen.
Die Pensionierung, eine neue (berufliche) Herausforderung, eine Veränderung der Beziehung, ausgeflogene Kinder, ein Schritt in die Selbständigkeit ...	➤ Im gemeinsamen Suchen nach dem tiefen Sinn für Ihr Anliegen kann sich innere Sicherheit, Lust auf Neues und das Bewusstsein für die eigene Kraft bilden.
Was hält mich zurück? Was drängt mich weiter? Was schwächt – und v.a. was stärkt mich in meinem «Weitergehen»?	➤ Im Ernstnehmen dieser hemmenden und stärkenden Energien wird der Weg frei für lustvolles kreatives Entwerfen neuer Horizonte.

Sachte und doch konkret begleitet Sie Ihre erfahrene Kursleiterin auf diesen Schritten, wobei Sie immer das Tempo für sich selbst bestimmen.



## Atelier: Bewegt begegnen – Begegnen bewegt !

Unter kundiger Leitung erleben Sie die befreiende, belebende und kreative Kraft von Atemübungen und sanften Bewegungen im Stehen und Gehen aus der Welt des Qigong. Morgens vor dem Kurs und/oder abends haben Sie die Möglichkeit, sich in der gemeinsamen bewegten Stille auf sich selber und eigene Anliegen einzustimmen. Dieses Atelier ist komplementär zum Hauptkurs, ist kostenlos und freiwillig bzw. kann wann immer Sie es wünschen besucht werden.

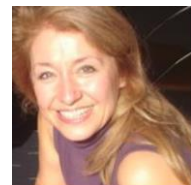
### **Kunst und Arbeit: auf Qigong trifft beides zu**

*Die Qigong – Teilnehmenden lernen durch Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen die Kunst, mit der Energie «Qi» zu arbeiten. Qigong heisst auch, in der Bewegung sich selber begegnen und anderen begegnen sowie etwas in Bewegung setzen.*

*Qigong ist für Menschen jedes Alters geeignet. Diese Methode hat eine ganzheitliche Wirkung und ist vor allem wie geschaffen und bereichernd, wenn ältere Menschen etwas für Körper, Geist und Seele tun wollen. Die Übungen führen bereits nach wenigen Lektionen zu einem Wohlbefinden und zu einer vertieften Körperwahrnehmung. Beim regelmässigen Üben ist nachweislich eine heilende Wirkung feststellbar (Gleichgewicht, Bewegen des Stoffwechsels, Immunsystem, usw.). Es baut die Menschen auf, wenn sie feststellen, wie viel sie dafür tun können, sich rundum wohler zu fühlen. Auch ähnlich wertvoll finden viele Übende die Gemeinschaftserlebnisse in der Gruppe und der Austausch von Lebenserfahrungen auf vielen Ebenen. So fügen sich die Qigong-Lektionen harmonisch in den Gesamtkurs ein.*

## Ihre Kursleitenden:

**Regula Stiefel Amans**, Lic. Phil. I, Pädagogik & Psychologie,  
Gründerin von ART am Meer, langjährige Dozentin und Beraterin  
u.a. für Biografische Entwicklung und Spurensuche nach  
eigenen Ressourcen und neuen Perspektiven.



**Piero A. Müller**, Ein erfahrener und langjähriger Qigong- und TaiChi-  
Praktiker wird Sie mit seinen Bewegungen einführen und anleiten -  
entweder auf der grossen Terrasse mit Blick auf's Meer und die  
wunderschöne Altstadt, am Strand oder im nahen Olivenhain.





### Im Preis enthaltene Leistungen:

✓ Der Gruppenkurs (dt) "LebensKUNST im Dialog – «Wendepunkt in meiner Biografie» an 8 Halbtage: 2 Halbtage oder 1 Tag frei für (nach Wunsch begleiteten) Ausflügen
✓ Teilnahme am Atelier Qigong (dt)
✓ Die Kursräume in einer traumhaften Privat-Attikawohnung und ihren vielen Terrassen mit Weitblick auf Meer, Hafen und Altstadt
✓ Alle Kursunterlagen in deutscher Sprache
✓ Angebote für begleitete Ausflüge in die nahe Umgebung
✓ Unterstützung bei der Buchung von Flug und Unterkunft (in Menton-Garavan!) vgl. Webseite KONTAKT / ORT. Weitere Detailinformationen erhalten Sie nach der Buchung.
✓ Kaffee, Tee und Getränke in den Pausen / Willkommens- und Abschieds-Apéro
✓ Die Benützung des Schwimmbads der "Grande Résidence", falls Sie Ihre Unterkunft dort wählen

### Nicht inbegriffene Kosten:

✗ Die Reise nach Menton - Garavan
✗ Die Unterkunft in Hotel, gemieteter Wohnung oder einem Appartement in der "Grande Résidence" (Kurslokal)
✗ Kosten für Transport und Eintritte für Ausflüge alleine oder in der Gruppe
✗ Private Verpflegungskosten
✗ Haustiere können nicht in den Kurs mitgenommen werden.

### Auto und öffentliche Verkehrsmittel:

✓ Parkplätze sind in der Umgebung der "Grande Résidence" vorhanden
✓ Automiete direkt am Flughafen in Nizza
✓ Gute öffentliche Verbindungen vom Flugplatz in Nizza bis nach Menton Garavan (wo Sie abgeholt würden)
✓ Gute Zug- und/oder Busverbindungen nach Städten in der Umgebung und nach Italien
✓ Details für Anreise vgl. «KONTAKT» auf Webseite / Hinweise für Unterkunft vgl. «ORT»



ART - EIN BEGEGNUNGSZENTRUM FÜR FERIEEN DER BESONDEREN ART

---

**Kurskosten: 1280€ neu für unsere ersten Kurse: → 980€**

**Kursdaten: 2. – 6. September (Anreise 1.9. / Abreise 7.9.)**

Max. Anzahl Personen: 12 / Dieser Kurs wird auch mit wenig Teilnehmenden durchgeführt.

Kurssprache: Deutsch

**Rabatt:**

- ➔ Buchen Sie eine ART-Woche zu zweit, zu dritt oder zu viert, dann erhalten Sie bei gleichzeitiger Anmeldung einen Rabatt von 10%. So kostet die Kurswoche ab 2 -3 Pers. noch je 882€, ab 4 und mehr Pers. noch 833€ (15%). Ab 10 Personen gelten 20% Rabatt.
- ➔ Buchen Sie gleich zwei aufeinanderfolgende ART-Wochen. «Wendepunkt in meiner Biografie» & «Neue Wege skizzieren» (1.9. – 14.9. 2019). Nach der 1. Buchung erhalten Sie einen Rabatt von 20% für Ihre nachfolgende Woche!
- ➔ Dieser Rabatt von 20% einer Doppelkurs-Buchung ist kumulierbar mit dem Rabatt von 10% Ermässigung, welche wir für Mehrfachbuchungen offerieren.

Vorgehen: Melden Sie sich für den ersten Kurs an und vermerken Sie bei der Buchung unter "Bemerkungen" die Information über weitere gleichzeitige Buchungen. Sobald die Zahlung der Buchung bei uns eingetroffen ist, senden wir Ihnen einen Gutschein-Code für den zweiten Kurs!

**Anreise:**

Auf unserer Webseite [ARTamMeer.ch](http://ARTamMeer.ch) finden Sie auf der Seite «KONTAKT» viele Informationen über Anreisemöglichkeiten und Preisangaben.

**Unterkunft:**

Gerne beraten wir Sie nach Ihrer Buchung über verschiedene von uns empfohlene Unterkunftsmöglichkeiten in Studios oder Privatappartements verschiedener Grösse in der «Grande Résidence», wo auch unser Kurs stattfinden wird. Wenn Sie dort eine Wohnung mieten, können Sie auch frei das Schwimmbad benützen. Für September variieren die Preise für ein Studio / Appartement für 1-2 Personen zwischen 250 – 700€). Selbstverständlich werden wir Sie auch bzgl. nahe gelegener Hotels und Privatwohnungen (airbnb) beraten.

Die Preise variieren stark je nach Saison und oft auch danach, wie früh Sie buchen.

**Kontakt:**

Bitte zögern Sie nicht, mich per Mail oder per Telefon zu kontaktieren, wenn Sie Fragen haben. Oder teilen Sie uns mit, welche Kurse Sie interessieren (KONTAKTFORMULAR), so dass wir wissen, welche Kurse wir vorrangig organisieren sollen.