

Ursula Benno  
Feldenkrais · Physiotherapie · Zinnober  
Tel. 09954/1881 www.ursula-benno.de



# Feldenkrais & Urlaub an der Donau

**Stress bewältigen =Spannung lösen mit Hilfe von Feldenkrais...**

*Ein 3-Tages -Workshop zu den Jahreszeiten  
am Wesenufer im oberösterreichischen Donautal*

**... an diesem Ort der Kraft.**

**Termine:**

**Sommer** Sonntag, 21.08.2011 bis Dienstag, 23.08.2011  
**Winter** Sonntag, 11.12.2011 bis Dienstag, 13.12.2011

**Seminarort:**

Seminarkultur an der Donau  
Wesenufer 1, A-4085 Waldkirchen am Wesen

**Übernachtungs-/Verpflegungspauschale pro Kurs:**

pro Person im Doppelzimmer inkl. VP/Ortstaxe € 158,00  
pro Person im Einbettzimmer inkl. VP/Ortstaxe € 188,00

**Seminarpauschale**

pro Person / pro Jahreszeitenkurs € 210,00  
zuzüglich Seminarraum-Kosten

Liebe Freunde und Feldenkrais-Interessierte,

auch in diesem Jahr wollen wir wieder zu den Ufern der Donau aufbrechen:

## **"Wir glauben, dass es keinen besseren Ort gibt, um Neues zu erlernen ..."**

So beginnt der Text auf der Internetseite unseres Seminarhauses, in dem ab Herbst dieses Jahres meine Wochenendkurse stattfinden. Es ist ein Haus, in dem ich mich wirklich wohl fühle und das mit meiner Lebensphilosophie übereinstimmt.

**Das Seminarhaus** liegt nahe Engelhartzell und nur wenige Kilometer von der Schlägener Donau Schlinge entfernt, im kleinen Markt „Wesenufer“ (Gemeinde Waldkirchen), direkt an der Donau und mitten in der belassenen Naturidylle des großen Stromes.

Die gelungene Symbiose aus alt-ehrwürdigem und dennoch behaglichen Schlösschen mit einem sonnigen Arkadenhof aus dem 17. Jahrhundert und die von Licht durchflutete dazu komponierte moderne Architektur, schaffen eine wohltuende Ästhetik mit Wohn-Atmosphäre. Von dem Haus und der Umgebung könnt Ihr Euch selber ein Bild machen.

Unter [www.seminarkultur.at](http://www.seminarkultur.at).

Ich bin überzeugt, dass es ein idealer Platz ist, um Neues zu lernen, in die Ruhe zu kommen und es sich gut gehen zu lassen. Die modernen, geräumigen Hotelzimmer der gehobenen Kategorie, befinden sich im alten Schlösschen.

**Der Dreiklang** - denkmalgeschütztes Schlossgewölbe-Restaurant, mit  
- modern gestaltetem Wintergarten und  
- großzügiger Terrasse mit sagenhaftem Donaublick  
garantieren Erholung ab dem ersten Moment der Begegnung.

### **Kursablauf**

Den Kursablauf stell' ich mir wie folgt vor:

- Vormittags Feldenkrais.
- Zwischen dem Mittag- und Abendessen könnt ihr die Naturidylle des großen Stromes erkunden und genießen oder in der Sauna schwitzen oder ...?
- Nach dem gemeinsamen Abendessen gibt es noch einmal Kurs/Meditation, mit Zeit für Fragen, für Reflektion - je nachdem wie und was für Euch noch wichtig ist.

Ich freu mich auf Euch,

liebe Grüße von Ursula Benno

PS: bei Fragen nehmt bitte Kontakt mit mir auf, unter Tel. 09954/1881 oder [info@ursula-benno.de](mailto:info@ursula-benno.de)

# ANMELDUNG

## Feldenkrais & Urlaub an der Donau

Ich melde mich für die unten angekreuzten Termine verbindlich an.

### Ich nehme teil am Seminar im ...

- Sommer**      Sonntag, 21.08.2011 bis Dienstag, 23.08.2011  
 **Winter**      Sonntag, 11.12.2011 bis Dienstag, 13.12.2011

Die Kursgebühr ist nach Erhalt der Rechnung innerhalb von 14 Tagen per Scheck oder Einzugs-ermächtigung zu bezahlen und wird von uns 2 Wochen vor Kursbeginn eingelöst. Mit dem Eingang der Kursgebühr gilt die Anmeldung verbindlich – müssen Sie das Seminar jedoch stornieren, erhalten Sie die volle Kursgebühr nur zurück, wenn Ihr Storno bis 4 Wochen vor Kursbeginn bei uns vorliegt. Bei einem Rücktritt innerhalb von 4 Wochen vor Kursbeginn ist die volle Kursgebühr fällig, dies gilt auch bei Nichterscheinen oder Kursabbruch. Ihr freigewordener Kursplatz kann selbstverständlich von einem von Ihnen genannten Ersatzteilnehmer in Anspruch genommen werden.

#### Übernachtungs-/Verpflegungspauschale pro Kurs:

pro Person im Doppelzimmer inkl. VP/Ortstaxe      € 158,00    x ....    Kurse = .....€  
pro Person im Einbettzimmer inkl. VP/Ortstaxe    € 188,00    x ....    Kurse = .....€

#### Seminarpauschale:

pro Person / pro Jahreszeitenkurs      € 210,00    x ....    Kurse = .....€

**zuzüglich Seminarraum-Kosten = 45,00 €; aufgeteilt auf die Anzahl der Teilnehmer**

#### Achtung:

- ⇒ Bei Buchung von 2 Seminaren im Paket erhalten Sie 10 % Nachlass auf den Seminarpreis.
- ⇒ **Frühbucherbonus:** bei Anmeldung bis 8 Wochen vor Termin zahlen Sie nur 200,- € /Seminar.

Wir wünschen Ihnen schon heute eine gute Anreise und freuen uns auf Sie!

.....  
Name, Vorname

.....  
Tel.-Nr.

.....  
Straße

.....  
PLZ Ort

.....  
Datum

.....  
Unterschrift

bitte senden an:

Ursula Benno ● Feldenkrais ● Falterer Berg 37 ● 84307 Eggenfelden  
[info@ursula-benno.de](mailto:info@ursula-benno.de) FAX 08721-50 84 40