

Naturjodel-Wochenende im Herzen der Schweiz

Energie tanken in kraftvoller Umgebung 12./13. Januar 2019 in Flüeli-Ranft

Das Pax Montana ist ein historisches Jugendstil-Hotel, inmitten der Obwaldner Bergwelt. Als ehemaliges Kurhaus ein wunderbarer Ort um die Seele baumeln zu lassen! Flüeli-Ranft gilt als wichtiger Kraftort der Schweiz.

Gemeinsam tauchen wir ein in die Welt des Naturjodels! Die Einstimmung beinhaltet eine sanfte Form von Yoga. Mit ruhigen, fließenden Bewegungen kurbeln wir den Kreislauf an und vertiefen das Gefühl für unseren Atem. Im Einklang von Körper und Stimme steigen wir ein in die Naturtöne und das Jodeln. Wir arbeiten an der Jodeltechnik, lernen verschiedene Jodelarten und Juizlis kennen, lassen unsere eigenen Jodelrufe erklingen und begleiten uns mit dem traditionellen Gradhübe. Am Samstag, in der Mittagspause, bietet sich die Möglichkeit zu einem Spaziergang und zur Besichtigung ausgewählter Sehenswürdigkeiten.

Kursprogramm

Samstag, 12. Januar 2019

- 09.45 Anreise und Begrüßungskaffee 10.15 Einstimmung mit Yoga
- 11.00 Jodeln
- 13.00 Mittagessen
- 16.30 Yoga
- 17.15 Jodeln
- 19.15 Nachtessen
- 21.00 Der bekannte Musik-Ethnologe Raymond Ammann erzählt uns im gemütlichen Rahmen Spannendes zum Naturjodel!
- 21.30 Ausklang nach Wunsch

Sonntag, 13. Januar 2019

- 08.00 Zmorge
- 09.30 Yoga
- 10.15 Jodeln
- 13.00 Mittagessen
- 14.30 Ausklang Jodeln
in der Ranft-Kapelle
- 16.00 Abreise

Kursort

Jugendstil-Hotel PAXMONTANA
oder Gasthaus & Chalet
PAXMONTANA (5 Minuten zu Fuss)
www.paxmontana.ch



Kosten:

Kurs: Fr. 230.-, bei Anmeldung bis Ende Oktober, danach Fr. 255.-

Übernachtung und Verpflegung:

Fr. 195.- im DZ oder Fr. 220.-
im EZ im Jugendstil-Hotel
Fr. 170.- im DZ oder Fr. 195.-
im EZ im Gasthaus (5 Min. Fussweg)

Kursgrösse

10 bis max. 14 Teilnehmer/innen

Anreise

Auto oder ÖV bis Sachslen, dann mit Bus/Sammeltaxi bis Flüeli-Ranft

Kursleitung

Doris Hintermann

Dipl. Stimmtrainerin IST, Chorleitung,
Sängerin/Jodlerin. www.lavoce.ch

Edy Camenzind

Dipl. Yogalehrer YCH und
Naturjuuzer auf Bergtouren



Anmeldung

bis Mitte Dezember 2018
bei Doris Hintermann
078 808 15 39, dorici@lavoce.ch
www.lavoce.ch