

# Naturjodel-Wochenende im Herzen der Schweiz

**Energie tanken in kraftvoller Umgebung 25./26. Januar 2025 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. In diesem Kurs wird eine Basiskenntnis der Jodeltechnik empfohlen. Am Samstag, in der Mittagspause, bietet sich die Möglichkeit zu einem Spaziergang und zur Besichtigung ausgewählter Sehenswürdigkeiten.

## Kursprogramm

*Samstag, 25. Januar 2025*

09.45 Anreise  
10.00 Begrüssung im grossen Raum, UG  
10.15 Einstimmung mit Yoga  
11.00 Jodeln  
13.15 Mittagessen  
16.00 Jodeln Gruppe 1, Yoga Gruppe 2  
16.45 Jodeln Gruppe 2, Yoga Gruppe 1  
17.30 Jodeln gemeinsam  
19.30 Abendessen  
21.30 Ausklang nach Wunsch

*Sonntag, 26. Januar 2025*

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](http://www.paxmontana.ch)



## Kosten:

Kurs: Fr. 230.-, bei Anmeldung bis 1.12.24, danach Fr. 255.-

## Übernachtung und Verpflegung:

Fr. 215.- im DZ oder Fr. 240.-  
im EZ im Jugendstil-Hotel  
Fr. 180.- im DZ oder Fr. 205.-  
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](http://www.lavoce.ch)

### Edy Camenzind

Dipl. Yogalehrer YCH und  
Naturjuuzer auf Bergtouren



## Anmeldung

bis 7. Januar 2024 möglich bei  
Doris Hintermann

078 808 15 39, [dorici@lavoce.ch](mailto:dorici@lavoce.ch)  
[www.lavoce.ch](http://www.lavoce.ch)