



Das ganzheitliche Gesundheitszentrum am Vierwaldstättersee

Kurse & Aktivitäten

Kurhaus St. Otmar, Weggis

Jahresprogramm 2010



Foto: Piz Palü Ostgipfel (Beat & Maya Bachmann-Krapf)

Wir bringen Sie weiter...

Im heutigen Umfeld zwischen Arbeitswelt und Familie wird es immer wichtiger, dass uns Orte und Zeiten zur Verfügung stehen, wo wir uns zurückziehen, anhalten, neu orientieren, uns jedoch auch ausruhen und erholen können.

In unserem Hause St. Otmar in Weggis, bekannt für seine Trinkfastenkuren, haben wir für Sie genau solche Orte und Zeiten geschaffen! Beim Fasten erleben Sie eine exklusiv persönliche Auszeit.

Unser umfassendes Kursangebot bietet Ihnen zudem die Möglichkeit, sich weiterzubilden. Offen sein für Neues und sich wohl und wie neu fühlen.

Halten Sie also einmal an und betrachten Sie unseren «Wegweiser», denn wir bringen Sie weiter... und begleiten Sie dabei!

Herzlichst
Maya Bachmann-Krapf



A = Abendkurs
T = Tageskurs
W = Wochenkurs

Auch externe Gäste sind herzlich eingeladen. Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann buchen Sie Ihren Kursplatz frühzeitig!

Änderungen unter Vorbehalt · Sämtliche Preisangaben inklusive Übernachtungen

Kursübersicht nach Datum:

06.02. – 13.02.2010	Wohlfühlwoche im Kurhaus St. Otmar mit Maya Bachmann-Krapf, Weggis	CHF 295.–
A T W		
27.02. – 06.03.2010	Verwöhnwoche im Kurhaus St. Otmar mit Maya Bachmann-Krapf, Weggis	CHF 360.–
A T W		
10.03.2010	Metabolic Typing – Optimale Ernährung dank Stoffwechselltypisierung mit Jörg Föhn, Küssnacht am Rigi	kostenlos/CHF 140.–
A T W		
13.03. – 20.03.2010	Wohlfühlwoche im Kurhaus St. Otmar mit Maya Bachmann-Krapf, Weggis	CHF 295.–
A T W		
24.03.2010	Wasser trinken – einfach genial! mit Marianne Camenzind, Rigi-Kaltbad	CHF 50.–
A T W		
08.04.2010	Ernährungsworkshop mit Jörg Föhn, Küssnacht am Rigi	CHF 50.–
A T W		
12.04. – 14.04.2010	Nutze dein Energiepotential! Effizient arbeiten – Energie statt Stress mit Elke Forrer-Engler, Buchrain	CHF 190.–
A T W		
21.04.2010	Leichter leben! mit Marianne Camenzind, Rigi-Kaltbad	CHF 50.–
A T W		
24.04. – 01.05.2010	Verwöhnwoche im Kurhaus St. Otmar mit Maya Bachmann-Krapf, Weggis	CHF 360.–
A T W		
01.05. – 08.05.2010	Qi Gong – meditative Bewegungs- und Atemübungen mit Elena Herzog, Niederwil	CHF 400.–
A T W		
12.05.2010	Gemüse & Co. – Power pur! mit Marianne Camenzind, Rigi-Kaltbad	CHF 50.–
A T W		
26.05.2010	Säuren & Basen im Gleichgewicht! mit Marianne Camenzind, Rigi-Kaltbad	CHF 50.–
A T W		
29.05. – 05.06.2010	Fasten – Wandern – Geniessen mit Maya Bachmann-Krapf, Weggis	CHF 330.–
A T W		
10.06.2010	Ernährungsworkshop mit Jörg Föhn, Küssnacht am Rigi	CHF 50.–
A T W		
17.06.2010	Heilende Kraft der Klangschalen mit Elke Forrer-Engler, Buchrain	CHF 30.–
A T W		
19.06. – 26.06.2010	Wohlfühlwoche im Kurhaus St. Otmar mit Maya Bachmann-Krapf, Weggis	CHF 295.–
A T W		

A = Abendkurs **T** = Tageskurs **W** = Wochenkurs

03.07. – 10.07.2010	Fit'n'Ess – mit Halbpension mit Maya Bachmann-Krapf, Weggis	CHF 495.–
17.07. – 24.07.2010	Verwöhnwoche im Kurhaus St. Otmar mit Maya Bachmann-Krapf, Weggis	CHF 360.–
26.08.2010	Heilende Kraft der Klangschalen mit Elke Forrer-Engler, Buchrain	CHF 30.–
04.09. – 11.09.2010	Fasten – Wandern – Geniessen mit Maya Bachmann-Krapf, Weggis	CHF 330.–
15.09.2010	Metabolic Typing – Optimale Ernährung dank Stoffwechselfertypisierung mit Jörg Föhn, Küssnacht am Rigi	kostenlos/CHF 140.–
18.09. – 25.09.2010	Leberreinigungs-Woche mit Maya Bachmann-Krapf, Weggis	CHF 285.–/CHF 380.–
29.09.2010	Alles klar mit dem Muskeltest! mit Marianne Camenzind, Rigi-Kaltbad	CHF 50.–
04.10. – 06.10.2010	Nutze dein Energiepotential! Effizient arbeiten – Energie statt Stress mit Elke Forrer-Engler, Buchrain	CHF 190.–
09.10. – 16.10.2010	Meditation und Yoga mit Margo Kirtikar, Vevey	CHF 400.–
16.10. – 23.10.2010	Verwöhnwoche im Kurhaus St. Otmar mit Maya Bachmann-Krapf, Weggis	CHF 360.–
27.10.2010	Gesundes Selbstbewusstsein! mit Marianne Camenzind, Rigi-Kaltbad	CHF 50.–
04.11.2010	Heilende Kraft der Klangschalen mit Elke Forrer-Engler, Buchrain	CHF 30.–
06.11. – 13.11.2010	Wohlfühlwoche im Kurhaus St. Otmar mit Maya Bachmann-Krapf, Weggis	CHF 295.–
15.11.2010	Kreatives Glas-Fusing im Atelier «glasKlar Lilian B.» – Winterschmuck mit Lilian Stocker-Bumbacher, Baar	CHF 150.–
17.11.2010	Kreatives Glas-Fusing im Atelier «glasKlar Lilian B.» – Glasschale mit Lilian Stocker-Bumbacher, Baar	CHF 325.–

Wohlfühlwoche

mit Maya Bachmann-Krapf

Allgemeines:

Sich einmal im Jahr eine persönliche Auszeit gönnen, Standort beziehen, Schwerpunkte setzen, Lösungen erkennen. Mit frischer Motivation kleine Schritte tun – und das alles in einer wunderbaren Umgebung über dem Vierwaldstättersee, an herrlicher Aussichtslage in ruhiger und entspannter Atmosphäre.

Das erwartet Sie in dieser speziellen Wohlfühlwoche:

- Wir begleiten Sie persönlich durch die ganze Woche
- Sie erhalten täglich morgens wohltuende Leberwickel
- Genussvolle Frisch- und wirkungsvolle Pflanzensäfte
- Gemeinsam unternehmen wir eine angepasste Wanderung in unserer herrlichen Umgebung
- Bewegung unterstützt Kreislauf und optimiert die Durchblutung
- Eine Massage und weitere wohltuende Therapien sind in der Wochenpauschale inbegriffen
- Sie befreien Ihren Geist und Ihre Seele von unnötigem Ballast durch entspannende Übungen in freier Natur

Folgende Leistungen sind, **zusätzlich** zu unserem üblichen Angebot, eingeschlossen:

- Tägl. Bewegungsprogramm
- 2 Dampfbäder
- 1 Massage (1 Stunde)
- Sauna zur freien Verfügung
- 5 Leberwickel
- begleitete Wanderung
- 3 Fussbäder
- alle Säfte und Getränke, welche wir in der Gruppe geniessen

Programm & Details:

Begrüssung: Samstag, 18.00 Uhr
Programm: Montag bis Freitag, morgens/abends je ca. 1h
Abreise: Samstag, ca. 09.00 Uhr
Mitbringen: bequeme, lockere Kleidung, Wander-/Laufschuhe



Maya Bachmann-Krapf ist im Familienbetrieb des Kurhaus St. Otmar gross geworden. Wie die Philosophie des Hauses, spielte auch bei ihr bereits in jungen Jahren die präventive Gesundheitspflege eine wichtige Rolle. Sie ist diplomierte Tourismusfachfrau HF und besucht regelmässig Fachkurse, Vorträge und Weiterbildungen im Bereich Gesundheit und Unternehmertum. Für Sich und Seine Gesundheit etwas tun, damit sie auch lange erhalten bleibt. Mit einfachen Beispielen zeigt sie Ihnen diese Möglichkeiten.

*Ihre Adresse:
Kurhaus St. Otmar
Maya Bachmann-Krapf
Rigiblickstrasse 96
6353 Weggis
Tel. 041 392 00 10*

Preise pro Person:

CHF 295.–

→ Zuzüglich Aufenthalt je nach Zimmer
(Preise & weitere Informationen siehe Kurhaus-Prospekt!)

Datum:

W Wochenkurs

- 06.02. – 13.02.2010
- 13.03. – 20.03.2010
- 19.06. – 26.06.2010
- 06.11. – 13.11.2010

Verwöhnwoche

mit Maya Bachmann-Krapf

Allgemeines:

Lassen Sie sich für einmal so richtig verwöhnen – und dies eine ganze Woche lang! Lehnen Sie zurück, vergessen Sie den Alltag und entschlacken Sie währenddem Ihren Körper, Geist und Seele. Dabei geniessen Sie eine tiefgreifende Hautpflege, unterstützende Massagen, ausleitende Wickel und diverse Säfte.

Das erwartet Sie in Ihrer persönlichen Verwöhnwoche:

- Wir begleiten Sie persönlich durch die ganze Woche
- wohltuende Hautpflege wie Gesichtsmaske oder Gesichtsdampfbad
- Wickel sowie Bein-Strümpfe für eine optimale Ausscheidung
- Genussvolle Frisch- und Pflanzensäfte
- Bewegung unterstützt Kreislauf und optimiert die Durchblutung
- Eine Ingwer-Peeling- sowie eine Ganzkörper-Massage sind in der Wochenpauschale inbegriffen
- Sie befreien Ihren Geist und Ihre Seele von unnötigem Ballast durch die tiefgreifende Entschlackung und Entgiftung
- Pedicure / Manicure optional (extern, Reservation bei Buchung erforderlich)

Folgende Leistungen sind, **zusätzlich** zu unserem üblichen Angebot, eingeschlossen:

- Gesichtsmaske
- Gesichtsdampfbad mit Gesichtscrème
- 2 Massagen (je 1 Stunde)
- 1 Leberwickel
- 1 Bein-Strümpfe
- alle Säfte und Getränke, welche wir in der Gruppe geniessen

Programm & Details:

Begrüssung: Samstag, 18.00 Uhr
Zeiten: Montag bis Freitag, morgens/abends je ca. 1h
Abreise: Samstag, ca. 09.00 Uhr
Mitbringen: bequeme, lockere Kleidung

Preise pro Person:

CHF 360.–

→ Zuzüglich Aufenthalt je nach Zimmer
(Preise & weitere Informationen siehe Kurhaus-Prospekt!)



Maya Bachmann-Krapf ist im Familienbetrieb des Kurhaus St. Otmar gross geworden. Wie die Philosophie des Hauses, spielte auch bei ihr bereits in jungen Jahren die präventive Gesundheitspflege eine wichtige Rolle. Sie ist diplomierte Tourismusfachfrau HF und besucht regelmässig Fachkurse, Vorträge und Weiterbildungen im Bereich Gesundheit und Unternehmertum. Für Sich und Seine Gesundheit etwas tun, damit sie auch lange erhalten bleibt. Mit einfachen Beispielen zeigt sie Ihnen diese Möglichkeiten.

Ihre Adresse:

*Kurhaus St. Otmar
Maya Bachmann-Krapf
Rigiblickstrasse 96
6353 Weggis
Tel. 041 392 00 10*

Datum:

W Wochenkurs

- 27.02. – 06.03.2010
- 24.04. – 01.05.2010
- 17.07. – 24.07.2010
- 16.10. – 23.10.2010

Metabolic Typing – Optimale Ernährung dank Stoffwechselfypisierung

mit Jörg Föhn

Allgemeines:

In diesem **Vortrag** erfahren Sie die Hintergründe zu Metabolic Typing – zu Deutsch Stoffwechselfypisierung. Sie lernen die verschiedenen Typen kennen und erfahren auch, wie unterschiedlich der Ernährungsbedarf der einzelnen Typen ist. Mit anschaulichen Beispielen erfahren Sie auch, wie einfach es ist, das Konzept im Alltag umzusetzen.

Nach dem Vortrag haben Sie die Möglichkeit, sich für eine **Stoffwechselfypisierung anzumelden**, die dann am Folgetag durchgeführt wird. Dann erhalten Sie auch Ihre persönlichen und auf Sie zugeschnittenen Unterlagen, um das Konzept erfolgreich umzusetzen.

Programm & Details:

Zeiten: 19.00 Uhr
Dauer: ca. 2 Stunden
Hinweise: → Externe Gäste sind herzlich Willkommen!
→ Bitte lesen Sie auch die Informationen im Kurhaus-Prospekt!



Jörg Föhn ist als Quereinsteiger zum Thema Ernährung gekommen. Über 20 Jahre arbeitete er im Versicherungsbereich, vorwiegend auf dem Gebiet der sozialen Krankenversicherung, unter anderem auch als Ausbilder. Nachdem er dank der Stoffwechselfypisierung dauerhaft fast 20 kg abbauen konnte und so ein neues Wohlbefinden erlebte, begann er sich intensiv mit der Ernährung nach den Stoffwechselfypen zu befassen und besuchte diverse Ausbildungen zu diesem Thema. Heute arbeitet er als selbständiger Gesundheitsberater in Küsnacht am Rigi.

Seine Adresse:
MT Beratung Jörg Föhn
Siegwartstrasse 11
6403 Küsnacht am Rigi
Tel. 079 402 68 65
www.wohlfuehl-gewicht.ch

Preise pro Person:

Nur Vortrag: **kostenlos**
Persönliche Typisierung: **CHF 140.–**
(individuelle Terminvereinbarung)

Datum:

A Abendkurs
• 10.03.2010
• 15.09.2010

Wasser trinken – einfach genial!

mit Marianne Camenzind

Allgemeines:

Mit Wasser trinken haben wir den besten Arzt günstig und einfach im Haus: Wer weiss, warum Wasser so wichtig und weshalb es durch nichts zu ersetzen ist? Für mehr Motivation, sich jeden Tag das «goldene Quell» zu schenken. Mit vielen praktischen Tipps, im Alltag mehr Power, Belastbarkeit und Freude zu erleben.

Ziele:

- realisieren, weshalb Wasser so wichtig und unersetzlich ist für den Körper
- Wassermangelzeichen erkennen
- Das eigene Trinkverhalten überprüfen und planen
- Wasserräuber kennenlernen
- Sie wissen, wie, wann und welche Menge trinken

Programm & Details:

Zeiten: 18.00 – 21.00 Uhr
Hinweise: → Externe Gäste sind herzlich Willkommen!
→ Bitte lesen Sie auch die Informationen im Kurhaus-Prospekt!



Marianne Camenzind ist diplomierte Krankenschwester. Auf vielfältige Weise hat die eigene Krankheit sie auf den Weg in die Gesundheitsförderung geführt. Die dipl. Vitalstofftherapeutin, Kinesiologin und Erwachsenen-Ausbildnerin arbeitet seit 1998 auf selbständiger Basis. Sie ist begeisterte Kursleiterin, kompetente Referentin und gibt Einzelbehandlungen im Kurhaus St. Otmar, jeweils donnerstags. Mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern wohnt sie in Rigi-Kaltbad, mit Ruhe und Weitblick. Ihre Kraftquelle ist die Freude an der spannenden Entwicklung des Einzelnen; als Wegweiser zur Selbständigkeit und Gesundheit für Körper, Seele und Geist.

*Ihre Adresse:
Marianne Camenzind
Rotstockweg 11
6356 Rigi-Kaltbad
Tel./Fax 041 397 00 17
i_am@rigianer.ch, www.rigianer.ch*

Preise pro Person:

CHF 50.–

Datum:

A Abendkurs

• 24.03.2010

Ernährungsworkshop

mit Jörg Föhn

Allgemeines:

In diesem Workshop diskutieren Sie zuerst die heutige Problematik betreffend Übergewicht und Zivilisationskrankheiten. Anschliessend hinterfragen Sie Ihre eigenen Essgewohnheiten und überlegen, wo Sie etwas ändern könnten. Sie erhalten **wertvolle Informationen** zum Thema Kohlenhydrate, Eiweiss und Fett. Welche Nahrungsmittel sollten bevorzugt eingenommen, welche sollten eher gemieden werden? Wie sollte das Ganze auf dem Teller aussehen?

Ein weiterer Themenblock ist dem Inneren Schweinehund gewidmet. Er hindert uns vor allem immer dann, wenn wir etwas verändern wollen. Vor allem wenn es ums Abnehmen geht, ist er immer sehr aktiv. Erfahren Sie hier, wie Sie Ihren Inneren Schweinehund vom Feind zum Freund machen und so auch Ihre Ziele erreichen können.

Programm & Details:

Zeiten: 19.00 Uhr
Dauer: ca. 3 Stunden
Unterlagen: Ausführliche Dokumentation wird abgegeben
Hinweise: → Externe Gäste sind herzlich Willkommen!
→ Bitte lesen Sie auch die Informationen im Kurhaus-Prospekt!



Jörg Föhn ist als Quereinsteiger zum Thema Ernährung gekommen. Über 20 Jahre arbeitete er im Versicherungsbereich, vorwiegend auf dem Gebiet der sozialen Krankenversicherung, unter anderem auch als Ausbilder. Nachdem er dank der Stoffwechselltypisierung dauerhaft fast 20 kg abbauen konnte und so ein neues Wohlbefinden erlebte, begann er sich intensiv mit der Ernährung nach den Stoffwechselltypen zu befassen und besuchte diverse Ausbildungen zu diesem Thema. Heute arbeitet er als selbständiger Gesundheitsberater in Küssnacht am Rigi.

*Seine Adresse:
MT Beratung Jörg Föhn
Siegwartstrasse 11
6403 Küssnacht am Rigi
Tel. 079 402 68 65
www.wohlfuehl-gewicht.ch*

Preise pro Person:

CHF 50.–

Datum:

A Abendkurs

- 08.04.2010
- 10.06.2010

Nutze dein Energiepotential!

Effizient arbeiten – Energie statt Stress

mit Elke Forrer-Engler

Allgemeines:

Ein aktives Leben, Erfolg und Lebensfreude hängen stark von ihrer Leistungskraft ab, egal, ob Führungskraft, Angestellte/r oder Familienmanager/in. Kostbarste Energieressourcen sind innere und äussere Kraftquellen, auf die sie bei Bedarf zurückgreifen können. Um ihre Batterien aufzuladen brauchen Körper, Geist und Seele «Nahrung» – dazu werden wirkungsvolle Rezepte erarbeitet, wie Sie Energie tanken und sich mit einfachem Handwerkszeug vor Energieverlust schützen. Vielbeschäftigte lernen mit ihren eigenen Kräften umzugehen und den persönlichen Rhythmus zu nutzen. Weiterhin üben sie alltagstaugliche Methoden, um Stress in Energie umzuwandeln.

Die Ziele dieser Abendkurse sind:

- die eigenen Ressourcen weiterentwickeln und stärken
- den individuellen Energiehaushalt effektiv nutzen
- für die Herausforderungen des Alltags gezielt wappnen
- neue Kraftquellen aktivieren
- den eigenen Energie-Rhythmus kennen und für effizientes Arbeiten nutzen
- Hilfestellung beim Zeit- und Selbstmanagement
- Stress in Energie umwandeln
- innere Gelassenheit und Souveränität

In Einzel- und Gruppenarbeiten, Praxisbeispielen und praktischen Übungen entsteht ein individueller Energie- Massnahmenkatalog für deutlich mehr Energie in ihrem Leben!

Programm & Details:

Kurszeiten: Montag/Dienstag/Mittwoch, 18.30 bis 21.15 Uhr
Mitbringen: Schreibmaterial
Literatur: Ausführliche Dokumentation wird abgegeben
Hinweise: → Externe Gäste sind herzlich Willkommen!
→ Bitte lesen Sie auch die Informationen im Kurhaus-Prospekt!



Elke Forrer-Engler gibt seit 2001 Seminare zum Thema Gesundheitsmanagement.

Bei ihren Tätigkeiten als Trainerin, Yogalehrerin, Fussreflexzonenmassage, Klangmassage mit Klangschaalen, sowie als Dozentin und Coach in der Bankbranche geniesst sie die Vielseitigkeit.

Mit Fachkompetenz und Begeisterung, gepaart mit viel Herzlichkeit, steht sie mit beiden Beinen im Leben und freut sich über die Arbeit mit verschiedenen Menschen.

*Ihre Adresse:
Elke Forrer-Engler
Rütiweidrain 3
6033 Buchrain
Tel. 041 534 86 30
www.emotiva-training.com*

Preise pro Person:

CHF 190.–

Datum:

A Abendkurs

- 12. – 14.04.2010
- 04. – 06.10.2010

Leichter leben!

mit Marianne Camenzind

Allgemeines:

Den eigenen Lebens-Rucksack erleichtern können, Belastendes loslassen, innerlich aufräumen – das kann jeder Mensch aus eigener Kraft! Hier finden sie bewährte Möglichkeiten, das Leben in Zukunft leichter zu nehmen. Damit die Lebens-Reise einfach und genussvoll weitergeht.

Ziele:

- eigene Bedürfnisse wahrnehmen: erkennen, was an der Zeit ist, loszulassen
- belastende Erfahrungen mit Bilderreisen & kinesiologischen Werkzeugen unkompliziert und nachhaltig verarbeiten können
- Stärkungen kennenlernen, die das Vertrauen in sich selbst fördern

Programm & Details:

Zeiten: 18.00 – 21.00 Uhr
Hinweise: → Externe Gäste sind herzlich Willkommen!
→ Bitte lesen Sie auch die Informationen im Kurhaus-Prospekt!



Marianne Camenzind ist diplomierte Krankenschwester. Auf vielfältige Weise hat die eigene Krankheit sie auf den Weg in die Gesundheitsförderung geführt. Die dipl. Vitalstofftherapeutin, Kinesiologin und Erwachsenen-Ausbildnerin arbeitet seit 1998 auf selbständiger Basis. Sie ist begeisterte Kursleiterin, kompetente Referentin und gibt Einzelbehandlungen im Kurhaus St. Otmar, jeweils donnerstags. Mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern wohnt sie in Rigi-Kaltbad, mit Ruhe und Weitblick. Ihre Kraftquelle ist die Freude an der spannenden Entwicklung des Einzelnen; als Wegweiser zur Selbständigkeit und Gesundheit für Körper, Seele und Geist.

*Ihre Adresse:
Marianne Camenzind
Rotstockweg 11
6356 Rigi-Kaltbad
Tel./Fax 041 397 00 17
i_am@rigianer.ch, www.rigianer.ch*

Preise pro Person:

CHF 50.–

Datum:

A Abendkurs

• 21.04.2010

Qi Gong – meditative Bewegungs- und Atemübungen

mit Elena Herzog

Allgemeines:

Qi heisst Lebensenergie, Lebenskraft, Vitalenergie usw. Gong lässt sich übersetzen wie Arbeit, Erfolg, Mühe, Anstrengung...

Qi Gong ist ein Teilgebiet der traditionellen chinesischen Medizin TCM. Diese heilgymnastischen, meditativen und harmonischen Bewegungs- und Atemübungen stärken und nähren die Lebensenergie und unterstützen eine lebensbejahende geistige Verfassung. Sie stärken Körper, Seele und Geist. Qi Gong wirkt vorbeugend für die Erhaltung von Gesundheit und kann Krankheiten im Heilungsprozess unterstützen. Diese Übungen massieren auf sanfte Art die inneren Organe und halten die Muskeln, Sehnen und Bänder geschmeidig.

Qi Gong kann von Frauen und Männern von jung bis ins hohe Alter ausgeübt werden – es verhindert frühzeitiges Altern.

Qi Gong ist auf Erkenntnissen und Erfahrungen aufgebaut, die ca. 3000 Jahre alt sind. Heute praktizieren über 50 Mio. Menschen in China regelmässig Qi Gong und auch in Europa und Amerika werden es immer mehr. Während dieser Kurswoche wird Ihnen auf einfache und einfühlsame Art Einblick in verschiedene Qi Gong Übungen und Methoden gegeben. Es wird Ihnen Bewegungs-, Meditatives- und Medizinisches Qi Gong und deren Hintergründe nähergebracht – kombiniert mit Trink-Fasten im Kurhaus St. Otmar.

Programm & Details:

- Begrüssung: Samstag, 18.00 Uhr.
Kurszeiten: Montag bis Freitag täglich 3 1/2 – 4 Std.,
Möglichkeit zu persönlichen Gesprächen.
Abreise: Samstag ca. 09.00 Uhr.
Mitbringen: lockere, bequeme Kleidung und warme Socken,
Papier und Bleistift.
Literatur: Ausführliche Dokumentation wird abgegeben



Sie wurde 1949 in Zürich geboren und befasst sich seit Jahren mit Psychologie, Psycho-Physiognomik und Qi Gong. Aufbauend auf ihrer langjährigen aktiven Sozialarbeit und Weiterbildung auf verwandten Wissensgebieten führt sie seit 1992 eine Praxis als Berufs- und Lebensberaterin. Als dipl. Qi Gong Lehrerin SGQT unterrichtet sie seit 1996 diese heilgymn. Übungen, die ein Teil der trad. chinesischen Medizin (TCM) sind. Die «Schule für sanfte Bewegungsformen» in Wohlen wurde von ihr aufgebaut. Durch regelmässige Weiterbildung bei fernöstlichen Lehrern wie Foen Tjoeng Lie, Ju-Min Chen, Hua-Xian Su, Sai King Chak, Tian Lijing, Bison Guo und anderen baut sie ihr Wissen stetig aus.

*Ihre Adresse:
Elena Herzog
Isenbühlweg 12, 5524 Niederwil
Tel./Fax 056 622 28 84
www.qigong-wohlen.ch*

Preise pro Person:

Pro Person: CHF 400.–

→ Zuzüglich Aufenthalt je nach Zimmer
(Preise & weitere Informationen siehe Kurhaus-Prospekt!)

Datum:

W Wochenkurs

• 01. – 08.05.2010

Gemüse & Co. – Power pur!

mit Marianne Camenzind

Allgemeines:

Essen, wie es die Natur uns gelehrt hat: Ein Leitfaden zu dauerhafter Gesundheit und Wohlbefinden ist auch heute noch die Ernährung, wie wir sie seit Millionen von Jahren kennen. Damit unsere Nahrung stärkende Quelle für Immunsystem und Jugendlichkeit bleibt.

Ziele:

- Eckpfeiler beim Essen überdenken
- Eigenes Essverhalten überprüfen und individuell anpassen
- Energieräuber in unserer Nahrung erkennen
- Kraftquellen in unserer Nahrung in den Tagesablauf integrieren
- Faulheit und ausgewogenes Essen unter einen Hut bringen

Programm & Details:

Zeiten: 18.00 – 21.00 Uhr
Hinweise: → Externe Gäste sind herzlich Willkommen!
→ Bitte lesen Sie auch die Informationen im Kurhaus-Prospekt!



Marianne Camenzind ist diplomierte Krankenschwester. Auf vielfältige Weise hat die eigene Krankheit sie auf den Weg in die Gesundheitsförderung geführt. Die dipl. Vitalstofftherapeutin, Kinesiologin und Erwachsenen-Ausbildnerin arbeitet seit 1998 auf selbständiger Basis. Sie ist begeisterte Kursleiterin, kompetente Referentin und gibt Einzelbehandlungen im Kurhaus St. Otmar, jeweils donnerstags. Mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern wohnt sie in Rigi-Kaltbad, mit Ruhe und Weitblick. Ihre Kraftquelle ist die Freude an der spannenden Entwicklung des Einzelnen; als Wegweiser zur Selbständigkeit und Gesundheit für Körper, Seele und Geist.

*Ihre Adresse:
Marianne Camenzind
Rotstockweg 11
6356 Rigi-Kaltbad
Tel./Fax 041 397 00 17
i_am@rigianer.ch, www.rigianer.ch*

Preise pro Person:

CHF 50.–

Datum:

A Abendkurs

• 12.05.2010

Säuren & Basen im Gleichgewicht!

mit Marianne Camenzind

Allgemeines:

Eine leichte, chronische Übersäuerung im Körper kommt oft schleichend. Wenn wir ihre Anzeichen nicht kennen - niemand sieht sie! Folgen davon sind verheerend: Allgemeine Schmerzen und wiederholte Entzündungen, Arthrose, Cellulitis, Unfähigkeit abzunehmen, Gefühls-Löcher, Osteoporose sind nur einige Spitzen des Eisberges. Wer weiss, wie eine Übersäuerung zu verhindern ist, bleibt länger gesund, beweglich und positiv eingestellt.

Ziele:

- Säuren und Basen kennenlernen
- Zeichen der Übersäuerung im eigenen Körper wahrnehmen
- Veränderungen in der eigenen Ernährung überdenken
- Ausleitungsmöglichkeiten erfahren und direkt erleben

Programm & Details:

Zeiten: 18.00 – 21.00 Uhr
Hinweise: → Externe Gäste sind herzlich Willkommen!
→ Bitte lesen Sie auch die Informationen im Kurhaus-Prospekt!



Marianne Camenzind ist diplomierte Krankenschwester. Auf vielfältige Weise hat die eigene Krankheit sie auf den Weg in die Gesundheitsförderung geführt. Die dipl. Vitalstofftherapeutin, Kinesiologin und Erwachsenen-Ausbildnerin arbeitet seit 1998 auf selbständiger Basis. Sie ist begeisterte Kursleiterin, kompetente Referentin und gibt Einzelbehandlungen im Kurhaus St. Otmar, jeweils donnerstags. Mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern wohnt sie in Rigi-Kaltbad, mit Ruhe und Weitblick. Ihre Kraftquelle ist die Freude an der spannenden Entwicklung des Einzelnen; als Wegweiser zur Selbständigkeit und Gesundheit für Körper, Seele und Geist.

*Ihre Adresse:
Marianne Camenzind
Rotstockweg 11
6356 Rigi-Kaltbad
Tel./Fax 041 397 00 17
i_am@rigianer.ch, www.rigianer.ch*

Preise pro Person:

CHF 50.–

Datum:

A Abendkurs

• 26.05.2010

Fasten – Wandern – Geniessen

mit Maya Bachmann-Krapf

Allgemeines:

Diese Kurse sind geführte Fastenwochen in der Gruppe und entsprechen einem vielseitigen Wunsch unserer Gäste. Es bedeutet für die Teilnehmer aktives Fasten verbunden mit viel Bewegung und Entspannung.

Täglich unternehmen wir kleinere und grössere gemeinsame Wanderungen. Dabei geniessen Sie die herrliche Umgebung des Vierwaldstättersees. Bei Rückkehr erholen Sie sich mit singen, fröhlich sein, diskutieren, saunieren, massieren, therapieren, etc.. Interessante Diskussionsthemen, persönliche Gespräche oder fröhlich gestaltete Tagesausklänge bereichern diese Woche.

In einer solchen Woche erleben Sie zudem:

- Entschlackung und Entgiftung von Körper, Geist und Seele
- Aktivierung des Kreislaufes, bessere Durchblutung und Atmung
- Entspannung vom Alltagsstress

Programm & Details:

Begrüssung: Samstag, 18.00 Uhr
Zeiten: täglich 3 – 4 Stunden
Abreise: Samstag, ca. 9.00 Uhr
Mitbringen: bequeme, lockere Kleidung, gute Wanderschuhe, Regenschutz, Rucksack, Sonnenschutz für Kopf, Augen, Haut, evtl. Trink-/Thermosflasche für unterwegs, persönliche Utensilien, ½-Tax-/General-Abonnement
Voraussetzung: Kondition für 3 – 4 Stunden Wanderzeit täglich auf Wanderwegen



Maya Bachmann-Krapf ist im Familienbetrieb des Kurhaus St. Otmar gross geworden. Wie die Philosophie des Hauses, spielte auch bei ihr bereits in jungen Jahren die präventive Gesundheitspflege eine wichtige Rolle. Sie ist diplomierte Tourismusfachfrau HF und besucht regelmässig Fachkurse, Vorträge und Weiterbildungen im Bereich Gesundheit und Unternehmertum. Für Sich und Seine Gesundheit etwas tun, damit sie auch lange erhalten bleibt. Mit einfachen Beispielen zeigt sie Ihnen diese Möglichkeiten.

*Ihre Adresse:
Kurhaus St. Otmar
Maya Bachmann-Krapf
Rigiblickstrasse 96
6353 Weggis
Tel. 041 392 00 10*

Preise pro Person:

CHF 330.– (inkl. Gutschein für eine **Colon-Hydro-Therapie** zum Preis von CHF 66.– statt 137.–)

→ Zuzüglich Aufenthalt je nach Zimmer
(Preise & weitere Informationen siehe Kurhaus-Prospekt!)

Datum:

W Wochenkurs

- 29.05. – 05.06.2010
- 04.09. – 11.09.2010

Heilende Kraft der Klangschalen

mit Elke Forrer-Engler

Allgemeines:

Im Workshop erfahren Sie Interessantes über die Wirkungsweise der Klangschalen und ihre Einsatzmöglichkeiten zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden.

Durch Klangrituale lassen wir bewusst Negatives los (Ängste, Anspannung, Blockaden, Schmerz, Stress) und bereiten Körper, Geist und Seele vor sich wieder neu zu strukturieren. Dies schafft Raum für Heilung und positive Energien.

Die Klangschalen mit ihren Klängen und Schwingungen bewegen uns bis in die kleinsten Zellen und führen uns zu unserem inneren Wesenskern. Somit schenken sie mehr Bewusstsein für unsere Bedürfnisse und schaffen innere Harmonie.

Während der Klangmeditation zum Abschluss des Workshops können sie durch Tiefenentspannung effizient und wirkungsvoll auf-tanken und ihre Batterien füllen.

Die heilende Kraft fliesst.

Inhalte:

- Infos über die Wirkungsweise und Einsatz der Klangschalen
- Klangritual zum Loslassen: Negatives, Stress, Verspannungen aus dem Körper ausleiten
- Klang & Bewusstsein: sich besser spüren und mehr bei sich sein
- Klangdusche: dreidimensional auftanken
- Klangmeditation: Ausklang im Liegen mit Tiefenentspannung

Programm & Details:

Zeiten: 18.30 Uhr – 20.00 Uhr
Hinweise: → Externe Gäste sind herzlich Willkommen!
→ Bitte lesen Sie auch die Informationen im Kurhaus-Prospekt!



Elke Forrer-Engler gibt seit 2001 Seminare zum Thema Gesundheitsmanagement.

Bei ihren Tätigkeiten als Trainerin, Yogalehrerin, Fussreflexzonenmassage, Klangmassage mit Klangschalen, sowie als Dozentin und Coach in der Bankbranche genießt sie die Vielseitigkeit.

Mit Fachkompetenz und Begeisterung, gepaart mit viel Herzlichkeit, steht sie mit beiden Beinen im Leben und freut sich über die Arbeit mit verschiedenen Menschen.

*Ihre Adresse:
Elke Forrer-Engler
Rütiweidrain 3
6033 Buchrain
Tel. 041 534 86 30
www.emotiva-training.com*

Preise pro Person:

CHF 30.–

Datum:

A Abendkurs

- 17.06.2010
- 26.08.2010
- 04.11.2010

Fit'n'Ess mit Halbpension

mit Maya Bachmann-Krapf

Allgemeines:

Fit und Ess = Fitness! Aktiv sein, fit bleiben und dies mit einer leichten, genussvollen und gezielten **Ernährung**. Erleben Sie, mit und in der Natur als Infrastruktur, eine bewegungsreiche, gesunde und erholsame Woche. Die Menüs werden vollwertig, ausgewogen, leicht verdaulich und saisongerecht gestaltet. Die gemeinsamen Mahlzeiten tragen zu einer fröhlichen, familiären und gemütlichen Gruppendynamik bei. Die Tagesgestaltung lässt Ihnen zudem auch genügend Freiraum um zu saunieren, sich zu massieren, etc. Vergessen Sie nun den Alltagsstress und tauchen Sie ein in eine unbeschwerte, aktive und genussvolle Woche – leisten Sie sich die persönliche Auszeit. Wir begleiten Sie gerne dabei.

Spezielles:

Die Woche kann auch ideal mit einer vorausgehenden Fastenwoche kombiniert werden. Sie geniessen einen optimalen Aufbau und finden auf diese Weise leicht wieder in den (Ess-)Alltag zurück.

Folgende Leistungen sind, **zusätzlich** zu unseren regulären Entschlackungswochen, eingeschlossen:

- Halbpension (Morgen-/Abendessen)
- 1 Massage (1 Stunde)
- persönlich begleitetes Bewegungsprogramm

Programm & Details:

- Begrüssung: Samstag, 18.00 Uhr
Zeiten: Sonntag – Freitag (Morgenessen, Bewegungsprogramm, Freizeit, Abendessen)
Abreise: Samstag ca. 09.00 Uhr
Mitbringen: bequeme (Sport-)Kleidung, Wanderschuhe, kleiner Tagesrucksack, Trinkflasche, Sonnenbrille, etc.
Voraussetzung: Freude an allg. sportlicher Betätigung (tägl. 2–3 h)
Wichtig: → Während dieser Zeit findet ausschliesslich die Fit'n'Ess-Woche statt – keine Fastenwoche!



Maya Bachmann-Krapf ist im Familienbetrieb des Kurhaus St. Otmar gross geworden. Wie die Philosophie des Hauses, spielte auch bei ihr bereits in jungen Jahren die präventive Gesundheitspflege eine wichtige Rolle. Sie ist diplomierte Tourismusfachfrau HF und besucht regelmässig Fachkurse, Vorträge und Weiterbildungen im Bereich Gesundheit und Unternehmertum. Für Sich und Seine Gesundheit etwas tun, damit sie auch lange erhalten bleibt. Mit einfachen Beispielen zeigt sie Ihnen diese Möglichkeiten.

*Ihre Adresse:
Kurhaus St. Otmar
Maya Bachmann-Krapf
Rigiblickstrasse 96
6353 Weggis
Tel. 041 392 00 10*

Preise pro Person:

CHF 495.–

→ Zuzüglich Aufenthalt je nach Zimmer
(Preise & weitere Informationen siehe Kurhaus-Prospekt!)

Datum:

W Wochenkurs

• 03.07. – 10.07.2010

Leberreinigung-Woche

mit Maya Bachmann-Krapf

Allgemeines:

Die Leber – die Mutter aller Organe! Über die Wichtigkeit der Leber für unsere Gesundheit ist man sich oft zu wenig im Klaren. Wenn dem so wäre, würde man ihrer Pflege viel mehr Beachtung schenken. Allergien, Verdauungsprobleme und Verstopfung, Schlafstörungen, Rheuma, Arthritis und andere Krankheiten ergeben den Beweis, dass die Lebertätigkeit nicht optimal ist. Zudem zeigen Erfahrungswerte, dass eine gesunde und gut arbeitende Leber auch vor schwieriger Erkrankung bewahren kann. Allein diese Tatsachen bestätigen wie gut eine regelmässige Entschlackungs- und Entgiftungskur für den gesamten Organismus ist. Gönnen Sie sich und Ihrer Leber eine Auszeit.

Die Leber wird während der ausgewählten «Leberwoche **BASIS**» gezielt und intensiv unterstützt. Möchten Sie Ihre Leber noch nachhaltiger reinigen, dann buchen Sie unser Zusatzpaket «Leberwoche **TIEFGREIFEND**». Wir begleiten Sie gerne dabei!

Fasten und «Leberwoche **BASIS**»:

- Wickel sowie aufsteigende Fussbäder zur Ausleitung
- Unterstützung durch pflanzliche Tropfen sowie wirksame Getränke
- Eine Leberenergiezonen-Massage ist eingeschlossen
- Mehr Wissen über die Leber und deren Funktionen, Vortrag von Marianne Camenzind

«Leberwoche **TIEFGREIFEND**» bietet zusätzlich:

- Vertiefte Leberreinigung nach Dr. Clark
- persönliche Austestung über die «Körbler-Methode», ob und wann die Leberreinigung stattfindet (biophysikalische Informationsmedizin nach Erich Körbler, siehe auch im Therapieangebot)

Programm & Details:

Begrüssung: Samstag, 18.00 Uhr
Programm: Montag bis Freitag, morgens/abends, abwechselnd je ca. 1h
Abreise: Samstag, ca. 09.00 Uhr
Mitbringen: bequeme, lockere Kleidung



Maya Bachmann-Krapf ist im Familienbetrieb des Kurhauses St. Otmar gross geworden. Wie die Philosophie des Hauses, spielte auch bei ihr bereits in jungen Jahren die präventive Gesundheitspflege eine wichtige Rolle. Sie ist diplomierte Tourismusfachfrau HF und besucht regelmässig Fachkurse, Vorträge und Weiterbildungen im Bereich Gesundheit und Unternehmertum. Für Sich und Seine Gesundheit etwas tun, damit sie auch lange erhalten bleibt. Mit einfachen Beispielen zeigt sie Ihnen diese Möglichkeiten.

*Ihre Adresse:
Kurhaus St. Otmar
Maya Bachmann-Krapf
Rigiblickstrasse 96
6353 Weggis
Tel. 041 392 00 10*

Preise pro Person:

Leberwoche BASIS CHF 285.–
Leberwoche TIEFGREIFEND CHF 380.–

→ Zuzüglich Aufenthalt je nach Zimmer
(Preise & weitere Informationen siehe Kurhaus-Prospekt!)

Datum:

W Wochenkurs
• 18.09. – 25.09.2010

Alles klar mit dem Muskeltest!

mit Marianne Camenzind

Allgemeines:

Was ist gut für mich? Ist das wirklich das Richtige? Wie kann ich die Wirkung einer Substanz, eines Nahrungsmittels etc. prüfen? Mit dem kinesiologischen Muskeltest haben wir eine Möglichkeit, uns oder andere diese Fragen zu beantworten. Ohne medizinische Vorkenntnisse, faszinierend einfach, innert kurzer Zeit für jedermann lernbar!

Ziele:

- Kinesiologischer Muskeltest kennenlernen und üben
- Innere Zeichen von Zustimmung oder Ablehnung realisieren
- Anwendungsmöglichkeiten und Grenzen sehen

Programm & Details:

Zeiten: 18.00 – 21.00 Uhr
Hinweise: → Externe Gäste sind herzlich Willkommen!
→ Bitte lesen Sie auch die Informationen im Kurhaus-Prospekt!



Marianne Camenzind ist diplomierte Krankenschwester. Auf vielfältige Weise hat die eigene Krankheit sie auf den Weg in die Gesundheitsförderung geführt. Die dipl. Vitalstofftherapeutin, Kinesiologin und Erwachsenen-Ausbildnerin arbeitet seit 1998 auf selbständiger Basis. Sie ist begeisterte Kursleiterin, kompetente Referentin und gibt Einzelbehandlungen im Kurhaus St. Otmar, jeweils donnerstags. Mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern wohnt sie in Rigi-Kaltbad, mit Ruhe und Weitblick. Ihre Kraftquelle ist die Freude an der spannenden Entwicklung des Einzelnen; als Wegweiser zur Selbständigkeit und Gesundheit für Körper, Seele und Geist.

*Ihre Adresse:
Marianne Camenzind
Rotstockweg 11
6356 Rigi-Kaltbad
Tel./Fax 041 397 00 17
i_am@rigianer.ch, www.rigianer.ch*

Preise pro Person:

CHF 50.–

Datum:

A Abendkurs

• 29.09.2010

Meditation und Yoga

mit Margo Kirtikar (Dr. Phil. Metaphysics)

Allgemeines:

Diese Woche ist eine Einführung in die Konzentration-Meditation sowie in allgemeine Yoga-Praktiken. Das Wort Yoga bedeutet im Sanskrit Vereinigung, d.h. Vereinigung von Körper und Seele.

Die praktischen Yoga-Übungen und die Konzentration-Meditation zusammen führen zu Entspannung und helfen diese Vereinigung zu erreichen. Zugleich werden die 7 Energie-Chakren des Körpers ausführlich erklärt. Den Teilnehmenden wird gezeigt, wie diese Energiezentren aktiviert werden und wie dadurch mehr Energie, Vitalität und Gesundheit erlangt wird.

Dieser Kurs setzt kein vorheriges Wissen voraus. Jeder der sich für die Gesundheit von Körper, Geist, Emotionen und Seele interessiert kann teilnehmen, unabhängig von Alter und Glauben. Selbstverständlich sind Teilnehmer, die nicht Anfänger sind, auch herzlich willkommen.

Die Ziele des Kurses sind:

- Zentrierung und Balancierung der Psyche
- Physische und Emotionale Flexibilität
- Klarheit im Denken
- Innerer Frieden und Zufriedenheit
- Die eigene Energie und Vitalität erhöhen
- Stärkung der Konzentrationsfähigkeit
- Das Immunsystem stärken
- Die Verbindung mit dem inneren Selbst herstellen

Programm & Details:

Begrüssung: Samstag, 18.00 Uhr
Zeiten: Montag bis Freitag, täglich ca. 4 Stunden
Abreise: Samstag, ca. 09.00 Uhr
Mitbringen: Bequeme Kleidung, Schreibmaterial



Margo Kirtikar kombiniert östliche mit westlichen Praktiken der Philosophie, Spiritualität und Alternative Heilmethoden. Sie hat viele Jahre mit Reisen verbracht, wo sie die indische und chinesische Heilmethoden studiert und praktiziert hat (längerer Aufenthalt in Buddhistischem Kloster und Sufi Zentren). In den 90er Jahren führte sie eine Praxis in Zürich (Akupressur). Sie hält Seminare und macht Beratungen für Klienten, welche an ihrem körperlichen, emotionalen, mentalen und allgemeinen Wohlbefinden interessiert sind. Sie ist zudem Schriftstellerin von mehreren Büchern und Artikeln, die auch im Internet publiziert sind. Ursprünglich aus dem Nahen Osten (Iraq, Syrien, Indien), gelangte sie via England in die Schweiz. Nach je 15 Jahren in der Schweiz und den USA, lebt und arbeitet sie heute wieder in der Schweiz.

*Ihre Adresse:
Margo Kirtikar
Rue de la Madeleine 5, 1800 Vevey
Tel. 021 601 14 82
www.mindempowerment.net*

Preise pro Person:

CHF 400.–

→ Zuzüglich Aufenthalt je nach Zimmer
(Preise & weitere Informationen siehe Kurhaus-Prospekt!)

Datum:

W Wochenkurs

• 09.10. – 16.10.2010

Gesundes Selbstbewusstsein!

mit Marianne Camenzind

Allgemeines:

Allgemeines:

Im Trott des grauen Alltags verlieren wir manchmal den engen Bezug zu uns selber. Die eigenen Bedürfnisse werden hinten angestellt, kommen zuletzt oder vielleicht gar nicht zum Zug. Dieser gefährliche Weg führt früher oder später in eine Depression, ein Burn-out: man verliert sich selbst! Das muss nicht sein! Ziehen Sie die Notbremse und nehmen sich Zeit, eine gesunde Selbstpflege wieder zu aktivieren. Damit Sie den roten Faden zu sich selber fest in der eigenen Hand halten und dabei innere Stärke ausstrahlen.

Ziele:

- realisieren, wie es innerlich aussieht
- Sich wieder in die Augen schauen und neu entdecken
- Die eigene Persönlichkeit stärken
- Abgrenzung gegen aussen hin leichter vollziehen
- Akzeptanz in jeder Situation fördern

Programm & Details:

Zeiten: 18.00 – 21.00 Uhr
Hinweise: → Externe Gäste sind herzlich Willkommen!
→ Bitte lesen Sie auch die Informationen im Kurhaus-Prospekt!



Marianne Camenzind ist diplomierte Krankenschwester. Auf vielfältige Weise hat die eigene Krankheit sie auf den Weg in die Gesundheitsförderung geführt. Die dipl. Vitalstofftherapeutin, Kinesiologin und Erwachsenen-Ausbildnerin arbeitet seit 1998 auf selbständiger Basis. Sie ist begeisterte Kursleiterin, kompetente Referentin und gibt Einzelbehandlungen im Kurhaus St. Otmar, jeweils donnerstags. Mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern wohnt sie in Rigi-Kaltbad, mit Ruhe und Weitblick. Ihre Kraftquelle ist die Freude an der spannenden Entwicklung des Einzelnen; als Wegweiser zur Selbständigkeit und Gesundheit für Körper, Seele und Geist.

*Ihre Adresse:
Marianne Camenzind
Rotstockweg 11
6356 Rigi-Kaltbad
Tel./Fax 041 397 00 17
i_am@rigianer.ch, www.rigianer.ch*

Preise pro Person:

CHF 50.–

Datum:

A Abendkurs

• 27.10.2010

Kreatives Glas-Fusing

Aktive Erholung im Atelier «glasKlar Lilian B.»

mit Lilian Stocker-Bumbacher

Allgemeines:

Lassen Sie sich während Ihrer Gesundheitsauszeit von mir in die faszinierende Welt der Glasfusing-Technik entführen und vom handgemachten, durchgefärbten bullseye-(Farb-) Glas bezaubern! Kreieren Sie sich Ihr ganz besonderes Erinnerungsstück, welches – passend zu Ihrem Heim – Sie noch jahrelang an Ihre freudenvolle Zeit in Weggis erinnern wird!

Inhalt:

Ich führe Sie während eines Halbtages schrittweise in die Technik des Schneidens und Brechens von sowie ins Gestalten mit Glas ein. Sie benötigen dazu keine Vorkenntnisse oder besonderes Geschick. Anschliessend gestalten Sie Ihren Winterschmuck (mind. 5 mittlere Schneeflocken) oder Ihre Glasschale, wobei Sie die Form selbst wählen können. Mit Rat und Tat stehe ich Ihnen dabei zur Seite.

Programm & Details:

- Zeiten: 14.00 – 18.00 Uhr
Transport: Der Transport für die Gäste ins Atelier «glasKlar Lilian B.», Baar, wird vom Kurhaus St. Otmar organisiert
Hinweise: 15.11.2010:
Schneeflocken & Weihnachtssterne aus Glitzerglas
17.11.2010:
Schale (30x30 cm) aus handgemachtem Farbglas
→ Weitere Sterne oder kleinere Farbglasobjekte können als Supplement gefertigt werden (Bezahlung direkt vor Ort)
→ Externe Gäste sind herzlich Willkommen!
→ Bitte lesen Sie auch die Informationen im Kurhaus-Prospekt!




Ihre Adresse:
Lilian Stocker-Bumbacher
Mühlegasse 18
6340 Baar
Tel. 041 760 62 30
www.atelierglassklar.ch

Preise pro Person:

Winterschmuck inkl. Glas und Brände CHF 150.– (15.11.)
Glasschale inkl. Glas und Brände CHF 325.– (17.11.)

Datum:

 Tageskurs
• 15.11.2010
• 17.11.2010



OTMARSAN
natürliche Gesundheit

Maya Bachmann-Krapf
CH-6353 Weggis
Telefon 041 392 00 10
Telefax 041 392 00 24
E-Mail info@otmarsan.ch