

# ContactImpro Yoga & Bodywork

## Weekend Workshop

30. Aug. - 1. Sept. 2024

### Kursleiterinnen

Muriel Mollet unterrichtet ContactImpro: kraftvoll, leicht, sinnlich, verspielt, witzig, ernst, poetisch, sanft,...

[www.murielmollet.com](http://www.murielmollet.com)



Pia Ehrl unterrichtet Yoga und Bodywork: im Flow mit der Atmung den Körper sanft beleben, wahrnehmen, entspannen und geniessen, einander Gutes tun...

[www.einfach-bewegen.ch](http://www.einfach-bewegen.ch)



Bei den gemeinsamen Singing Circles erleben wir die Kraft der Stimme und der Gruppe: befreiend, nährend, inspirierend.

### Mitnehmen

- Bewegungskleidung für drinnen und draussen, dem Wetter entsprechend
- evt. Knieschoner
- Matte wenn vorhanden

### Anreise

Oberems im wunderschönen Wallis ist gut mit den ÖV erreichbar. Z.B. ab Bern um 14.07/15.07/15.34 Uhr möglich. Eine Gondelbahn bringt dich direkt ins Dorf.

Mit dem Auto kannst du direkt zur Berginsel fahren, PP vorhanden.



## Kosten / Anmeldung

### Leistungen und Kosten

- 14 Stunden ContactImpro, Yoga, BodyWork und Singing Circle mit Muriel und Pia
- 2 Übernachtungen mit vegetarischer Vollpension (exkl. Getränke am Mittag/Abend)

im Doppelzimmer 550.- CHF

im Mehrbettzimmer 510.- CHF

Bei Anmeldung bis 16. Juni 2024 gilt der Frühbucherrabatt von 40.- CHF

### Anmeldung und Auskunft:

Pia Ehrl, pia.ehrl@gmx.ch

079 616 93 57

Die Anmeldung wird mit der Einzahlung definitiv.

IBAN: CH58 0900 0000 4057 5116 9

Bei Fragen zu Unterkunft oder Essen:

Lisi Hischer, 027 932 14 53

info@berginsel-oberems.ch

## Ablauf Weekend

Ab 16.00  
18.30  
19.45 - 21.45

Ankommen **Freitag**  
Abendessen  
Welcome Bewegungen,  
Singing Circle &  
Bodywork

7.30 - 8.45  
8.45 - 9.15  
9.30 - 10.30  
11.00 - 13.00  
13.15 - 14.15  
15.00 - 18.00  
18.30  
20.00 - 21.30

Yoga **Samstag**  
Singing Circle  
Frühstücksbuffet  
ContactImpro  
Zmittag / Picknick  
Nature ConactImpro  
Abendessen  
Jam, Bodywork

7.30 - 8.45  
8.45 - 9.15  
9.30 - 10.30  
11.00 - 14.00  
14.30 - 15.30

Yoga **Sonntag**  
Singing Circle  
Frühstücksbuffet  
Nature ContactImpro  
& Bodywork  
Zmittag / Picknick

## Die Lokalität

Das BnB "Berginsel" in Oberems VS: tolles Haus mit feinem Essen, netter Gastgeberin und grosser Terrasse für das MorgenYoga und den Singing Circle. [www.berginsel-oberems.ch](http://www.berginsel-oberems.ch)

Du bist neugierig,  
naturbegeistert und  
liebst vielseitige  
Körpererfahrungen?  
Wir auch  
JOIN US

