



Ferientage im Jura mit Feldenkrais und Spaziergängen

«Énergie et bien-être»

Donnerstag bis Montag
16. bis 20. April 2026



Das Centre Saint-François, in unmittelbarer Nähe zur Altstadt von Delémont, eignet sich mit seiner Infrastruktur und grosszügigen Parkanlage sehr gut für unsere

Ferientage mit Feldenkrais und geführten Spaziergängen

Feldenkrais kann dem Bewegungsabbau effektiv entgegenwirken – ein wichtiger Aspekt zur Förderung von Beweglichkeit! Lernen Sie die sanfte und wirkungsvolle Bewegungsmethode kennen und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse. Ein **Spaziergang** ist ein Lächeln für die Seele.

Die beiden Bewegungsformen lassen sich auf angenehme Weise kombinieren. Geniessen Sie anregende und frohe Stunden in der Gemeinschaft. Wir freuen uns auf genussvolle und lehrreiche Tage mit Ihnen.

Programm

Vormittag: 2 Feldenkrais-Lektionen à 45 Min. inkl. Pause
Nachmittag: Geführter Spaziergang oder freie Zeit zum Ausruhen, Lesen, Spielen.
Von 17.00 bis 17.45 Uhr fakultative Feldenkrais-Lektion

Hotel

Centre Saint-François, Rte du Vorbourg 4, 2800 Delém.
Tel 032 421 48 60 / info@centresaintfrancois.ch
www.centresaintfrancois.ch

Verpflegung

Inklusive Vollpension (Frühstück, Mittag- und Abendessen). Zwischenverpflegung und Getränke nicht inbegriffen.

Zimmer

Zimmer zur Einzel- oder Doppelbelegung (2 Einzelbetten) mit Dusche/WC

Arrangement	4 Übernachtungen inkl. Vollpension, Feldenkrais-Lektionen, geführte Spaziergänge und Kurtaxe sind im Preis inbegriffen.			
Kosten	Zweibettzimmer	CHF 950.– pro Person	Einzelzimmer	CHF 1010.– pro Person
An-/Rückreise	Individuelle Anreise oder mit der Gruppe ab Bern (ÖV-Gruppenbillett ab Bern, ca. CHF 23.00)			
Anforderungen	Feldenkrais (Bewusstheit durch Bewegung) eignet sich grundsätzlich für alle. Voraussetzung: auf dem Boden liegen und wieder aufstehen können.			
Versicherung	Unfall-, Kranken-, Haftpflicht- und Annulationskostenversicherungen sind Sache der Teilnehmenden.			
Haftung	Bei allen von uns organisierten Angeboten ist die Versicherung Sache der Teilnehmenden. Pro Senectute Kanton Bern übernimmt keine Haftung, weder bei Unfällen noch Verlusten. Eine Annulations- und Reisezwischenfallversicherung wird empfohlen.			
Anmeldung/ Bestätigung	Bis spätestens am Montag, 9. Februar 2026 mit beigegtem Anmeldetalon. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Sobald die Mindestanzahl an Teilnehmenden erreicht ist, spätestens nach Anmeldeschluss, erhalten Sie die Teilnahmebestätigung/Rechnung.			
Durchführung	Mind. 12 bis max. 22 Teilnehmende. Bei einer zu kleinen Teilnehmerzahl werden die Feldenkrais-Tage nicht durchgeführt.			

Annulierung

Ihre schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Bei Abmeldung oder Annulation werden folgende Kosten in Rechnung gestellt:

bis am MO, 9.2.26: kostenlos

ab DI, 10.2. - DI, 17.3.26: 40% des Pauschalpreises

ab MI, 18.3. - FR, 3.4.26: 80% des Pauschalpreises

ab SA, 4.4.: 100% des Pauschalpreises

Unabhängig vom Zeitpunkt der Annulation fällt eine Bearbeitungsgebühr von CHF 60. — pro Person an.

Leitung

Die Ferientage werden von diplomierten Feldenkrais-lehrer:innen geleitet.

Katharina Spychiger, Tel 079 518 39 70, kaspy@bluewin.ch

Walter Schär, Tel 079 627 47 19, waltermail@bluewin.ch

Co-Leitung

Esther Zaugg, Reisebegleitung/Organisatorisches
Heinz Stadler, geführte Spaziergänge

Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

