



# Feldenkrais-Ferientage im Jura «Énergie et bien-être»

Sonntag bis Freitag  
6. bis 11. Oktober 2024

Pro Senectute Kanton Bern  
[bildungundsport@be.prosenetute.ch](mailto:bildungundsport@be.prosenetute.ch)

## Feldenkrais-Ferientage

Lassen Sie sich im wohltuenden Ambiente, in einer schönen ruhigen Umgebung in Delémont verwöhnen und inspirieren. Lernen Sie die sanfte und wirkungsvolle Bewegungsmethode kennen und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse. Geniessen Sie anregende und frohe Stunden in der Gemeinschaft. Wir freuen uns auf genussvolle und lehrreiche Tage mit Ihnen.

## Programm

Tauchen Sie täglich am Vormittag und späteren Nachmittag in die Bewegungen der Feldenkrais Methode ein. Daneben bleibt Ihnen genügend Zeit zum Ausruhen, Lesen oder Spielen, zum Flanieren oder um das malerische Städtchen Delémont zu erkunden.

## Hotel

Centre Saint-François, Rte du Vorbourg 4, 2800 Delémont  
Tel 032 421 48 60 / [info@centresaintfrancois.ch](mailto:info@centresaintfrancois.ch)  
[www.centresaintfrancois.ch](http://www.centresaintfrancois.ch)



Das Hotel befindet sich in unmittelbarer Nähe des Stadtzentrums. Das Centre Saint François ist ein Ort der Ruhe und Harmonie und bietet einen idealen Rahmen für unsere Feldenkrais-Ferientage.

## Verpflegung

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

## Zimmer

Zimmer zur Einzel- oder Doppelbelegung (2 Einzelbetten)  
mit Dusche/WC (ohne Föhn), kostenloses WLAN

<b>Arrangement</b>	5 Übernachtungen inkl. Vollpension, Feldenkrais-Lektionen, thematischen Inputs. Begrüssungsapéro und Kurtaxe sind im Preis inbegriffen.
<b>Kosten</b>	Zweibettzimmer CHF 990.— pro Person Einzelzimmer CHF 1090.— pro Person
<b>An-/Rückreise</b>	Individuelle Anreise oder mit der Gruppe ab Bern (ÖV-Gruppenbillett ab Bern, ca. CHF 23.00)
<b>Anforderungen</b>	Feldenkrais (Bewusstheit durch Bewegung) eignet sich grundsätzlich für alle. Voraussetzung: auf dem Boden liegen und wieder aufstehen können.
<b>Versicherung</b>	Unfall-, Kranken-, Haftpflicht- und Annullationskostenversicherungen sind Sache der Teilnehmenden.
<b>Haftung</b>	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 Annullations- und Reisezwischenfallversicherung wird empfohlen.
<b>Anmeldung/Bestätigung</b>	Bis spätestens am <b>Dienstag, 6. August 2024</b> mit beigelegtem 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
<b>Durchführung</b>	Mind. 12 bis max. 20 Teilnehmende. Bei einer zu kleinen Teilnehmerzahl werden die Feldenkrais-Tage nicht durchgeführt.

## Annullierung

Ihre schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Bei Abmeldung oder Annullation werden folgende Kosten in Rechnung gestellt:  
bis 61 Tage vor Anreise kostenlos (Dienstag, 6. August 2024)  
ab 60 Tage bis 30 Tage vor Anreise 40% des Pauschalpreises  
ab 29 Tage bis 11 Tage vor Anreise 80% des Pauschalpreises  
ab 10 Tagen bis Anreisetag 100% des Pauschalpreises

## Leitung

Die Feldenkrais-Ferientage werden von diplomierten Feldenkraislehrerinnen/Erwachsenenbildnerinnen geleitet.

Katharina Spychiger, Tel 079 518 39 70, [kaspy@bluewin.ch](mailto:kaspy@bluewin.ch)  
Rosa Stadler, Tel 079 364 38 74, [rosastadler@bluemail.ch](mailto:rosastadler@bluemail.ch)

## Co-Leitung

Esther Zaugg, Reisebegleitung/Organisatorisches  
Heinz Stadler, Themeninputs

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

