

## *FÜSSIO am WEISSENSEE*

**7. – 13. Juni 2026 in Kärnten**



Wir werden eine Woche lang leichtfüßig an das Wunderwerk Körper herangehen. Von **Fuß** bis Kopf wird täglich abwechslungsreich geübt, um die eigenen Ressourcen auf verschiedensten Körperebenen zu erkunden. Umgeben von der wunderschönen Natur am See soll es sich wie Urlaub im eigenen Körper anfühlen. Bei Schönwetter finden die vier gemeinsamen Bewegungseinheiten in freier Natur statt. Wahrnehmungsschulung und Übungen von Fuß bis Kopf sollen Verbindungen im eigenen Körper vertiefen.

Was ist **WESENTlich** für das eigene Wohlfühl im Körper?

Die Füße und die eigene Lebensbewegung bilden die Basis, um die Bedürfnisse der Teilnehmer\*Innen nachhaltig anzugehen.

Wie können wir uns dem eigenen Potential mit **Leichtigkeit** annähern?

Grundlage dieser Aktivwoche bildet der **achtsame Umgang** mit sich selbst. Aus dem Wahrnehmen der eigenen *Befindlichkeit* entstehen Übungen für mehr Wohlfühl: Ausgewogenheit zwischen Kraft & Lösung von Spannung, Koordinationsübungen im Gehen - ausgehend vom Liegen, Leichtigkeit & Schwere, Elastizität & HALTung, Atemfreiheit- und Körperentfaltung. Anatomisch sinnvolle Bewegungsübungen fördern die eigene Geschmeidigkeit und Beweglichkeit.

Ziel: Stärkung unserer dreidimensionalen Bewegungsmöglichkeiten des uns innewohnenden **Potentials**.

ooooO Ooooo  
( ) ( )  
( ( ) )  
( ) ( )  
( ) ( )

Füßiotherapeutin  
Monika MÖRZINGER - WUNDERER

Durch Wahrnehmungsschulung kann auf das innere Körperwissen leichter zugegriffen werden. Die Integration in den Alltag und Beruf haben großen Stellenwert.

Methode: täglich zwischen 3 - 5 Stunden gemeinsamer Gruppenarbeit, Intervision und vertiefende Weiterarbeit in Peergroups individuell entsprechend der mitgebrachten Themen und dem persönlichen oder beruflichen Bedarf

KURSLEITUNG: Monika Mörzinger-Wunderer, Physiotherapeutin seit 1988  
Fußschullehrerin seit 1998, Spiraldynamik® advanced; Trager® Praktikerin

TeilnehmerInnenzahl: 5 - max. 8 Personen

Zielgruppe: jedefrau und jedermann sowie zur vertiefenden **Selbsterfahrung** Menschen in therapeutischen und helfenden Berufen, Tänzer\*Innen, Sänger\*Innen, Sportler\*Innen, Schauspieler\*Innen, Turn-, Yoga- Lehrer\*Innen

KURSKOSTEN: **620 Euro** Frühbucherbonus (bei baldiger Zimmerreservierung) bis zum 28.2.2026, ab dem 1.3.2026: 700 Euro - halbe Kursgebühr gilt als Anzahlung

KURSTEILNAHME: Mit der *schriftlichen* Anmeldung bei der Organisatorin **und** der Anzahlung von 310 Euro ist ein Platz reserviert. Die Teilnahme ist **definitiv** mit der Einzahlung des restlichen Kursbetrages ein Monat vor dem Kursstart.

EINZAHLUNG: auf das BAWAGkonto IBAN AT 86 6000 0000 0909 4196  
(Kennwort: „füßweiss26“) lautend auf Monika Mörzinger-Wunderer.  
Die REIHUNG erfolgt nach dem Eingangsdatum der schriftlichen Anmeldung.

MITBRINGEN: wetterabhängige, bewegungsfreudige Kleidung auch für out door (Regen- & Sonnenschutz). **Eigene Matte** und großes Tuch mit Tasche/Rucksack.

Der e i g e n v e r a n t w o r t l i c h e Umgang ist Voraussetzung für diese Woche.

KURSORT: Biobauerhof am Weissensee, in Neusach Nr. 9 in Kärnten

**Eigenständige** Zimmerreservierung bitte **direkt** bei Brigitte Winkler & Team.

Tel.: + 43 4713 2322 [winkler@neusacher-moser.at](mailto:winkler@neusacher-moser.at) [www.neusacher-moser.at](http://www.neusacher-moser.at)

Stornierung des Kurses bis 15.5.2026: Gutschrift des Kursbetrags für eine Umbuchung ist ohne Abzug möglich. Für das Freihalten des Kursplatzes wird die halbe Anzahlung bei Absagen einbehalten. *Es wird empfohlen eine Stornoversicherung abschließen, da im letzten Monat vor dem Start die gesamte Kursgebühr fällig ist.* Detailinformationen gerne auf Anfrage!

