

## **FÜSSIO am WEISSENSEE**

**1. - 7. Juni 2025 in Kärnten**



Wir werden eine Woche lang leichtfüßig an das Wunderwerk Körper herangehen. Von **Fuß** bis Kopf wird täglich abwechslungsreich geübt, um immer mehr die eigenen Ressourcen auf verschiedensten Körperebenen auszuschöpfen. 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. Mit Wahrnehmungsschulung und resilienzfördernden Übungen von Fuß bis Kopf.

Was ist **WESENTlich** zur Vertiefung des eigenen Wohlgefühls im Körper?  
Die Füße und die eigene Lebensbewegung bilden die Basis, um auf die beruflichen und persönlichen Themen der TeilnehmerInnen einzugehen.  
Wie können wir uns dem eigenen Potential mit **Leichtigkeit** annähern?

Grundlage dieser Aktivwoche bildet der **achtsame Umgang** mit uns selbst. Aus dem Wahrnehmen der eigenen **Befindlichkeit** entstehen Übungen für mehr Wohlgefühl (Ausgewogenheit zwischen Kraft/Ende von Spannung, Koordinationsübungen im Gehen/ausgehend vom Liegen, Leichtigkeit/Schwere, Elastizität/HALTung, Atem-/KörperRäume, ...). Anatomisch sinnvolle Bewegungsübungen fördern die eigene Geschmeidigkeit und Beweglichkeit.

Ziel: Stärkung unserer dreidimensionalen Möglichkeiten zur Entfaltung des uns allen innewohnenden **Potentials**. Auf die **eigene Körperweisheit** soll im (Berufs-) Alltag leichter zugegriffen werden können.

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

Füßiotherapeutin  
Monika MÖRZINGER - WUNDERER

**Spürend** Erfahrenes kann stimmiger verkörpert und leichter abgerufen werden.

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

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

TeilnehmerInnenzahl: **6** - max. 8 **Personen**

Zielgruppe: Menschen in therapeutischen und helfenden Berufen, TänzerInnen, SängerInnen, SportlerInnen, SchauspielerInnen, Turn-, Yoga-, u. a. Lehrerinnen sowie Menschen mit ausreichender **Körper- & Bewegungserfahrung**.

KURSKOSTEN: **620 Euro** Frühbucherbonus (bei baldiger Zimmerreservierung) bis zum 28.2.2025, ab dem 1.3.2024: 700 Euro - halbe Kursgebühr gilt als Anzahlung

KURSTEILNAHME: Mit der *schriftlichen* Anmeldung bei der Organisatorin **und** der Anzahlung von 350 Euro ist ein Platz reserviert. Die Teilnahme ist **definitiv** mit der Einzahlung des restlichen Kursbetrages ein Monat vor Kursstart.

EINZAHLUNG: auf das BAWAGkonto IBAN AT 86 6000 0000 0909 4196  
(Kennwort: „füssweiss25“) 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 in 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 15.5.2025: Gutschrift des Kursbetrag 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!

1140 Wien, Isbarygasse 16/2/B 30  
Tel.: 0043 6991 27 971 07

