

**Brissago** liegt am Lago Maggiore kurz vor der italienischen Grenze am Fusse des Gridone (2186m.ü. M) und ist bequem mit dem Bus Nr. 316 von Locarno aus in 23 Minuten im Stundentakt erreichbar.



#### Unterkunft

Ferienwohnung oder im Hotel

#### Verpflegung

Reichhaltiges Frühstück in der Casa Via R. Leoncavallo 21. Mittagessen individuell auf eigene Kosten. Nachtessen auf eigene Kosten, gemeinsam oder individuell in einem der Restaurants im Dorf oder die Gruppe kocht selbst für alle.



#### Kosten Kursgebühren (11 Lektionen), inkl. Frühstück,

1 x Nachtessen, pauschal CHF 620.-

Ferienwohnung ca. CHF 650.-/Woche.

Hotel ca. CHF 1'150.-/Woche.

Nicht inbegriffen sind Fahrkosten für die Ausflüge und das Essen in den Restaurants. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Einzelstunden auf Anfrage CHF 130.-

**Anmeldung:** [www.feldenkrais-renfer.ch](http://www.feldenkrais-renfer.ch)

oder rufen Sie mich einfach an **078 771 12 82**

**Stornierung:** bis 15. April 2026 ohne Kostenfolge, dann siehe Anmeldebestätigung.

## Feldenkrais Ferien in Brissago Tessin

mit wandern, schwimmen, faulenzen oder alles

**20. bis 27. Juni 2026**



Mit Christiane Renfer Knörr dipl. Feldenkrais – Lehrerin und Marcel Knörr, Architekt

## Lernen, das ganze Leben lang — die Feldenkrais-Methode

Wenn wir von Lernen sprechen, meinen wir meistens „etwas Bestimmtes“ lernen, zum Beispiel eine Sprache oder eine Fertigkeit.

Lernen ist überlebenswichtig. Häufig lernen wir unbewusst, von anderen Menschen. Kinder lernen im Blitztempo.

Doch wie ist der Vorgang des Lernens? Was braucht es, damit wir überhaupt Lernen können? Und wie können wir die Lernfähigkeit erhalten und verbessern.

Mit diesen Fragen hat sich Dr. Moshé Feldenkrais (1904- 1984, Kernphysiker, Ingenieur und begeisterter Sportler) auseinandergesetzt. Er hat festgestellt, dass Bewegung beim Lernprozess eine zentrale Rolle spielt. Beim erwachsenen Menschen ist es vor allem die **bewusste** Wahrnehmung von Bewegungsmustern und deren Differenzierung, die zu einer besseren Lernfähigkeit führen. Aus dieser Erkenntnis heraus hat Feldenkrais seine Methode entwickelt.



Wir pflegen die rollende Planung, weil wir uns nach dem Wetter richten. Täglich gibt es 1-3 Feldenkrais Lektionen, insgesamt 11 Lektionen. Für die Feldenkrais-Lektionen haben wir viel Platz in der Turnhalle von Brissago. Ausgiebiges Frühstück gibt es im Hof oder der geräumigen Küche der Casa V. R. Leoncavallo 21.



### Rahmenprogramm

Das Tessin ist ein Sehnsuchtsort von vielen Menschen der Alpennordseite. Hier haben wir in den letzten Jahren viele schöne Flecken entdeckt, sei es in den Monti di Brissago oder den Valli des Sopraceneri. Geplant sind kleine Wanderungen (ca. 2-3 Std) in der Umgebung und eine Tageswanderung (ca. 5-8 Stunden) z.B. auf dem Schmugglerpfad von Cortaggio nach Cannobio. Die Teilnahme an den Aktivitäten ist freiwillig. Erholsam ist auch eine gemütliche Schifffahrt auf dem Lago Maggiore oder ein Bad im See.



Marcel Knörr, Architekt, er weiss alles über Häuser, Steine und Berge und führt uns sicher über Stock und Stein.



Christiane Renfer, Feldenkrais-Lehrerin, sie gestaltet die täglichen Lektionen gespickt mit Herausforderungen und doch behutsam.