

# GENUSS – geniessen – GENUSS – geniessen – GENUSS

Erleben Sie einen Tag mit all ihren Sinnen!

## Fühlen – Hören – Sehen – Riechen – Tasten

Fühlen - im körperwarmen Wasser eintauchen, sich tragen, dehnen und bewegen lassen und tiefste Entspannung und Wohlgefühl erleben. Dieses Loslassen aktiviert eine völlig neue Wahrnehmung, führt ins Gleichgewicht und in eine Stille, die zugleich Kraftquelle und Inspiration ist.

Hören – die feinen Schwingungen der Klangschalen durchströmen ihren Körper und entspannen Sie in der Tiefe. Das Flirten von Wasser und Klang erleben Sie als sanftes Kribbeln an der Hautoberfläche und angenehmes Vibrieren im Körper. Diese sanfte Massage bewirkt Harmonisierung, ihre Kreativität und Schaffenskraft wird positiv beeinflusst.

Sehen – mit wunderbarer pastoser Gouache Farbe sehr kraftvoll oder sehr sinnlich arbeiten. Sie können in ein Wechselspiel von Fühlen – Hören – Sehen – Erleben gehen! Diese Malmittel lassen eine freie, spielerische und neugierige Arbeitsweise zu. Sie brauchen keine Kenntnisse im Malen zu haben – Sie können einfach nur eintauchen in die Welt der Farben und Formen – ihre eigene Kreativität wird Sie ganz leicht und spielerisch führen.

Riechen und Tasten – mit einem feinen, farbigen und nicht alltäglichen Mittagessen kommen Sie in Kontakt mit ihrem Riech- und Tastsinn. Lassen Sie sich einfach überraschen – es wird eine spezielle Erfahrung sein.

Datum: **Samstag, 31. Juli 2010**

Zeit: 08.30h Begrüssung  
09.30h bis 11.30h Wasser und Klang  
11.30h bis 12.30h vom Wasser ans Land  
12.30h bis 14.30h Mittagessen  
15.00h bis 19.00h Malen

Kosten: Fr. 460.-- inkl. Material, Pausengetränke, Mittagessen

Anmeldung: bis 16. Juli 2010

Abmeldung: bis 14 vor Kursbeginn werden Fr. 50.-- für administrative Aufwendungen verrechnet, später als 14 Tage 50% der Seminarkosten

Genussort: Seminarhotel Seeblick  
9405 Wienacht/AR  
Telefon: 071 891 31 41  
Homepage: [www.hotel-seeblick.ch](http://www.hotel-seeblick.ch)

Weitere Informationen und Anmeldung bei:

**Teresa Zanoni**  
Körper- und Atemtherapeutin  
WasserShiatsu/Wassermassagen  
9434 Au

0041 (0)71 744 74 08  
[info@teresazanoni.ch](mailto:info@teresazanoni.ch)  
[www.teresazanoni.ch](http://www.teresazanoni.ch)  
[www.wasser-zentrum.ch](http://www.wasser-zentrum.ch)

**Maya Bärlocher**  
Künstlerin

**9402 Mörschwil**

0041 (0)71 845 30 32  
[info@kulturraum03.ch](mailto:info@kulturraum03.ch)  
[www.kulturraum03.ch](http://www.kulturraum03.ch)

**Lassen Sie sich den GENUSSTAG nicht entgehen – jetzt anmelden -  
wir freuen uns, Sie am 31. Juli 2010 persönlich kennen zu lernen!**