

Mattli Antoniushaus

Seminar und Bildungszentrum

CH-6443 Morschach



Ich bin – Stimme des Lichts
Bewegung - Stimme -
Entspannung - Meditation

Fr 19. Dezember 2025, 18 Uhr bis

So 21. Dezember 2025, 13 Uhr



Inhalt

In der Adventzeit in die Ruhe finden und unsere Stimme sowie unser inneres Licht zum Strahlen bringen.
Sowohl durch leise meditative, als auch durch laute und expressive Stimmübungen wollen wir die fließende und schwingende Kraft in uns aktivieren und vereinigen. Körperübungen werden uns dabei helfen, Spannungen und Blockaden loszulassen. Unsere Kraftzentren werden aktiviert und wir finden zu den Wurzeln unseres Kluges und somit zu uns selbst zurück. Durch einfache Entspannungs- und Meditationsübungen in Stille und Bewegung können sich unsere inneren Sinne entfalten und unsere Wahrnehmung wird sich verbessern.
Das Seminar bietet eine wunderbare Gelegenheit, sich auf die geweihte Nacht und die Geburt des Lichtes in uns vorzubereiten. Stimmarbeit, Bewegungs-, Entspannungs- und Meditationsübungen prägen diese Tage.

Kursleitung Stefanie Schmid
Unterricht in Stimm- & Körperarbeit, Meditation,
Lehrerin der Selbstkraftquelle-Methode, Ergosom-Trainerin

Kurskosten CHF 360

Pensionskosten <https://www.antoniushaus.ch/essen-schlafen/zimmer>
Rabatt von CHF 15 pro Person/ Nacht auf die Pensionskosten
bei Buchung zwei Monaten vor Kursbeginn
Ermässigung der Kurskosten für Kultur-Legi-Nutzende.



Anmeldeschluss Fr 28. November 2025

Anmeldung an Mattli Antoniushaus
Seminar- und Bildungszentrum
Mattlistrasse 10
6443 Morschach
www.antoniushaus.ch
info@antoniushaus.ch

