



## ICH INTERESSIERE MICH FÜR

- das Mattli-Bildungsprogramm
- Informationen über das Seminar- und Bildungszentrum Mattli
- Informationen über die Franziskanische Gemeinschaft FG
  
- Ändern Sie meine Adresse gemäss Anmeldetalon
- streichen Sie meine Adresse

Senden an:

Mattli Antoniushaus  
Seminar- und Bildungszentrum  
Mattlistrasse 10  
CH-6443 Morschach

## ANMELDUNG

Wir bitten um schriftliche Anmeldung bis 28. November 2024.

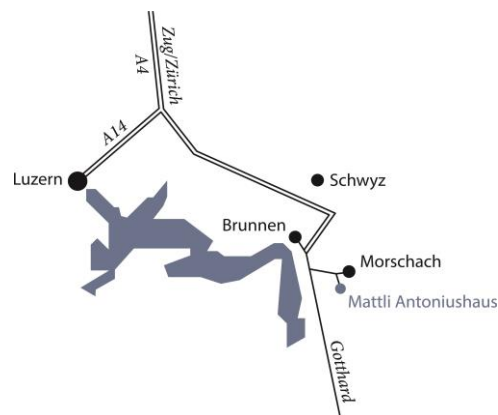
Sie erhalten eine Bestätigung und die Rechnung für die Kurskosten. Die Pensionskosten müssen vor Ort in CHF oder mittels Kreditkarte bezahlt werden.

## ANREISE MIT DER BAHN

Gotthardlinie bis Bahnhof Brunnen.  
Bus Nr. 4 bis Morschach «Mattli/Holidaypark».  
Zu Fuss rund 6 Minuten zum Mattli.

## ANREISE MIT DEM AUTO

Autobahn A4 Zürich-Zug-Gotthard. 1 km nach Autobahnende Abzweigung Morschach.  
Eingangs Dorf Wegweiser Mattli. Parkplätze vorhanden. Ca. 60 Minuten ab Zürich, ca. 30 Minuten ab Luzern.



Mattli Antoniushaus  
Seminar- und Bildungszentrum  
Mattlistrasse 10  
6443 Morschach  
041 820 22 26  
info@antoniushaus.ch  
www.antoniushaus.ch

## Ich bin – Stimme des Lichtes

STIMME & KLANG  
KÖRPERARBEIT - MEDITATION

Freitag, 20. Dezember 2024, 18 Uhr bis  
Sonntag, 22. Dezember 2024, 14 Uhr

LEITUNG  
Steffanie Schmid

Mattli Antoniushaus  
Seminar- und Bildungszentrum  
Mattlistrasse 10  
6443 Morschach  
www.antoniushaus.ch

# Ich bin – Stimme des Lichtes

## STIMME & KLANG - KÖRPERARBEIT - MEDITATION

Wir wollen in der Adventszeit Ruhe finden und unsere Stimme sowie unser inneres Licht zum Strahlen bringen.

Die Stimme in all ihren Farben und Facetten sowie die heilenden Klänge werden uns dabei Mittel und Hilfe sein. 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. Der Umfang unserer Stimme wird sich dadurch erweitern und der Klang wird strahlender.

Unsere Kraftzentren werden aktiviert und wir finden zu den Wurzeln unseres Klanges 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. Wir finden in unsere Mitte zurück und sind von Neuem mit der in uns verborgenen Kraftquelle verbunden – Vertrauen, Dankbarkeit und Freude entfalten sich!

Das Seminar bietet eine wunderbare Gelegenheit, sich auf die geweihte Nacht und die Geburt des Lichtes in uns vorzubereiten. Mittel: Stimmarbeit, Bewegungs-, Entspannungs- und Meditationsübungen.

### LEITUNG

*Stefanie Schmid*

Lehrerin Stimm- & Körperarbeit, Meditation, Selbstkraftquelle-Methode und Ergosom-Trainerin

### MITBRINGEN

Mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Schreibpapier und Stift

### KOSTEN

Kurs CHF 350

### PENSIONS-KOSTEN



## Anmeldung



ICH BIN –

STIMME DES LICHTES

20.-22. DEZEMBER 2024

NAME

VORNAME

STRASSE

PLZ/ORT

TELEFON

E-MAIL

DATUM

UNTERSCHRIFT

Allergie / Unverträglichkeit: \_\_\_\_\_

- Einzelzimmer mit fließendem Wasser
- Einzelzimmer klein mit Dusche/WC
- Einzelzimmer Standard mit Dusche/WC
- Zweibettzimmer mit Dusche/WC
- Doppelzimmer mit Dusche/WC

Die Anzahl Zimmer pro Kategorie ist begrenzt.