

Ferienseminar

„Yoga, Farben, Wellness, Meditation“



Daten 2025 auf Anfrage

im
4-Sterne Wellness- & SPA Hotel „Bergkristall“
(www.bergkristall.com)

Silbertal im Montafon
(A-Vorarlberg)

Ferienseminar

„Yoga, Farben, Wellness, Meditation“

In der heutigen Zeit wird es immer wichtiger, Abstand zum hektischen Alltagsgeschehen zu nehmen, sich Inseln der Ruhe und Entspannung zu schenken und Kraft für den Alltag zu tanken. Manchmal brauchen wir aber auch Kraft und Energie, um unseren Alltag bewältigen zu können. Dafür bietet das Ferienseminar „Yoga, Farben, Wellness, Meditation“ die idealen Bedingungen.

Das Ferienseminar findet im schönen, 2016 zu einem der beliebtesten Hotels weltweit gewählten, 4-Sterne Wellness- und SPA- Hotel „Bergkristall“ statt, ein Haus voll Flair und Romantik. Im Silbertal, dem wohl schönsten Tal des Montafons finden Sie in der noch intakten, kraftvollen Natur die Möglichkeit, abzuschalten, zu entspannen und Körper, Seele und Geist mit frischer Energie aufzuladen.

Lassen auch Sie sich von der einzigartigen, kraftvollen Landschaft des Silbertals berühren und tanken Sie im Farben-Ferienseminar im Hotel Bergkristall neue Kraft und Energie. Das 5-tägige Farbseminar bietet Ihnen die Möglichkeit, in die Natur des Montafons mit seinen Kraftorten einzutauchen. Lassen Sie in dieser Woche Ihre Seele baumeln und alle Sinne mit der Kraft der Farben und Düfte des Silbertals verwöhnen, so dass Sie neu gestärkt in Ihren Alltag zurückkehren.



Silbertal im Montafon

Seminarinhalt:

Die Kraft der Farben begleitet uns in allen Bereichen unseres Seins. Farben sind Spiegel des Lebens und der Seele. Farben wirken auf verschiedenen Ebenen und berühren uns körperlich, emotionell und seelisch. Jede Farbe hat ihre ganz eigene Wirkung, spezielle Eigenschaften und spricht verschiedene Emotionen und Gefühle an.

Farben wirken nicht nur über den Sehsinn, sondern können auch durch unsere anderen Sinne erfahren werden. Dies werden Sie im Verlauf der Seminarwoche auf vielfältige Art und Weise erleben. Auf Ihrer Reise durch den Regenbogen werden Sie die Farben tiefer kennenlernen, spüren, erfahren und genießen. Nebst umfassenden Informationen zu jeder Farbe gibt es praktische Übungen, wobei all Ihre Sinnesorgane eingesetzt und entsprechende intensive Farberlebnisse möglich werden. Das Farbseminar soll für Sie zu einem Fest der Sinne werden und Ihnen ein unvergessliches Erlebnis inmitten der wunderschönen Silbertaler Landschaft im Montafon (Vorarlberg in Österreich) schenken.

Ablauf Ferienseminar:

• Einstieg in den Tag mit Lu Jong, dem tibetischen Heilyoga

Sie beginnen den Tag mit der Energie von Lu Jong, dem uralten tibetischen Heilyoga. Diese heilsamen Körperübungen wurden entwickelt, um unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Sie schenken uns körperliche, emotionale und seelische Harmonie und bringen Körper und Geist in Einklang. Diese leicht erlernbaren Körperübungen können unabhängig von den eigenen körperlichen Möglichkeiten von Menschen jeden Alters gemacht werden. Vorkenntnisse sind keine nötig.

Dauer: 1 Stunde.



• **Nach dem Morgenessen reisen Sie mit allen Sinnen durch die Farben des Regenbogens**

Erleben Sie die Kraft der Farben mit allen Sinnen! Sie begeben sich auf eine spannende Reise durch den Regenbogen mit vielen praktischen, Farberfahrungen und Tipps für Ihren Alltag. Jeder Tag ist einem anderen Sinn gewidmet. Erleben Sie die Farben einmal auf eine ganz andere Art und Weise.

Einige Highlights:

- **Farben hören:** Kommen Sie mit auf eine **Klangreise** – eine ganz neue Erfahrung!
- **Farben schmecken:** Nehmen Sie Farben einmal ganz anders wahr – Sie werden staunen wie Sie die Farben über die Geschmackssinne wahrnehmen können!
- **Farben spüren und individuell ausdrücken:** Erstellen Sie Ihr ganz **persönliches Farben-Energiebild**, welches Sie nach Abschluss des Farben-Ferien-seminars mit nach Hause nehmen. Vorkenntnisse im Malen sind nicht nötig, auch Anfänger können problemlos ein einzigartiges Farben-Energiebild erstellen.
- **Farben einmal anders sehen:** Reise durch Ihren inneren Regenbogen mittels Farbvisualisationen. Erleben Sie Ihre ganz eigenen Farben und erkennen Sie, welche Farbe Ihnen im Moment ganz besonders gut tut!
- **Farben riechen:** Düfte und Farben – eine einzigartige, wundervolle Kombination.
- **Und noch vieles andere mehr!** Lassen Sie sich in dieser Woche durch die Farben verzaubern und sich mit Hilfe der Farben verwöhnen zu lassen.



• **Ab Mittag: Zeit für Sie**

Ab dem Mittag steht Ihnen die Zeit zur freien Verfügung. Auf Wunsch steht Ihnen das **vielfältige Wellness- und SPA Angebot** des Hotels Bergkristall zur Verfügung. Ob wohltuende Bäder, die Aroma- oder Bergkristallgrotte, Massagen oder Beautybehandlungen – all das soll für nachhaltige Erholung und tiefe Entspannung sorgen.

Oder vielleicht haben Sie ja auch Lust zum Wandern und entdecken auf individuellen Wanderungen die Schönheit der Natur. Das Hotel Bergkristall ist zentraler Ausgangspunkt für wunderschöne Wanderungen im Montafon. Die Kristbergbahn ist ca. 80 m vom Haus entfernt und bringt Sie zu den traumhaften Kraftplätzen auf dem Kristberg. Ob Sie alleine auf Entdeckungsreise gehen oder sich einer geführten Wanderung anschließen, - ob Sie einfach nur die Seele baumeln lassen und die Ruhe geniessen möchten, die wundervolle und intakte Natur in einer bezaubernden Bergwelt ist der richtige Ort dafür.



• **Abschluss des Tages mit einer geführten Abendmeditation (fakultativ)**

Seminardauer:

Das Seminar dauert von Montag bis Freitag

Seminarzeiten:

7.30 h	Lu Jong – tibetisches Heilyoga
8.30 h	Morgenessen
9.15 h	Farben-Seminar (Farben mit allen Sinnen geniessen)
12.15 h	Ende Farben-Seminar
Ab 12.15 h	Mittagessen, anschliessend Zeit zu Ihrer freien Verfügung
20 h	Abendmeditation (fakultativ)

Teilnehmerzahl und Anmeldung:

Maximale Teilnehmerzahl 12 Personen. Anmeldung an: info@farb-therapie.ch oder +41 (0) 44 975 26 09 / +41 (0)79 653 68 84. Die Kursplätze werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben. Es empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung.

Daten 2025:



Daten 2025: Auf Anfrage

Seminarkosten:

Kurskosten inklusive alle Kursmaterialien und ausführliches Script SFr. 690.--. Übernachtungen, Mahlzeiten und Wellness- & SPA-Angebot sind nicht in den Seminarkosten inbegriffen und werden separat durch das Hotel verrechnet. Der Abschluss einer Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Seminarort:

Hotel Bergkristall****/ Zentrum 328 / 6782 Silbertal (Montafon, Österreich)
Tel. +43 555 674 114 / www.bergkristall.com / hotel@bergkristall.com.

Übernachtungen im Hotel Bergkristall****

Das Hotel Bergkristall bietet verschiedene Übernachtungsmöglichkeiten mit romantischen Details wie z.B. runden Himmelbetten an. Verlangen Sie bitte die Detailinformationen.

Buchung Übernachtungen

Für die Buchung von Ihren Übernachtungen, bitte ich Sie, Ihre Reservation direkt über das Hotel Bergkristall zu tätigen. Tel. +43 555 674 114 / www.bergkristall.com / hotel@bergkristall.com

Anreise:

Die An- bzw. Abreise ist individuell. Das Seminar findet vom Montagmorgen bis Freitagmittag statt.

Individuelle Farbtherapie-Sitzungen

Falls Sie an einer persönlichen farbtherapeutischen Behandlung interessiert sind, haben Sie am Nachmittag die Möglichkeit bei der Kursleiterin (Karin Kuhn dipl. Farbtherapeutin AZF / dipl. Farbtherapeutin AZF) individuelle Farbtherapie-Sitzungen zu buchen.

Folgende Behandlungsmöglichkeiten werden angeboten:

- ★ Regenbogen-Ausgleichsmassage mit farbaktivierten Ölen
- ★ Aroma-Massage mit der Raindrop-Technik
- ★ Farb- und Licht-Bestrahlungen
- ★ Farb-Akupunktur oder Kristall-Akupunktur
- ★ Individuelle, auf Sie abgestimmte Bachblüten-Mischung
- ★ Farbtherapeutische, lösungsorientierte Standort-Bestimmung Ihrer momentanen persönlichen Situation



Eine Farbtherapie-Sitzung dauert normalerweise ein bis max. eineinhalb Stunden. Die Behandlungen werden von der Kursleiterin Karin Kuhn durchgeführt. Die individuellen Farbtherapie-Sitzungen sind nicht im Kurspreis inbegriffen und werden separat berechnet. Kosten pro Stunde SFr. 120.--. Da die Sitzungen erfahrungsgemäss schnell ausgebucht sind, empfiehlt sich eine Voranmeldung.

Generelle Konditionen:

Ihre Anmeldung gilt nach der schriftlichen Bestätigung als definitiv und ist damit verbindlich und gültig. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einen Einzahlungsschein, mit dem Sie bitte eine sofortige Anzahlung von Fr. 200.-- leisten. Die definitive Reservation ist erst nach Eingang der schriftlichen und

unterzeichneten Anmeldung und dem Eingang des vollen Betrages für das ganze Seminar rechtsgültig. Der fällige vollständige Betrag muss bis spätestens 2 Monate vor dem Ferienseminar einbezahlt sein. Die Seminarleitung behält sich vor, über die Plätze frei zu verfügen, wenn die Anzahlung nicht bis spätestens 1 Monat nach der Anmeldung einbezahlt worden ist. Forderungen auf Rückerstattung sind bei Fernbleiben vom Seminar ausgeschlossen, es kann aber jederzeit eine Ersatzperson gestellt werden.

Versicherung:

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Weitere Informationen:

Für weitere Informationen stehe ich Ihnen jederzeit sehr gerne zur Verfügung und danke Ihnen ganz herzlich für Ihr Interesse. Ich würde mich sehr freuen, auch mit Ihnen diesen ganz speziellen zauberhaften Ort geniessen zu dürfen und freue mich auf viele gemeinsame farbige Momente.

Herzlichst



Karin Kuhn
Ihre Reiseleiterin durch den Regenbogen



Karin Kuhn

dipl. Farbtherapeutin AZF, dipl. Therapeutin Farbpunktur nach Peter Mandel, ausgebildete Aura Soma Therapeutin, zertifizierte Lu Jong Yogalehrerin und Meditationsleiterin, zertifizierte Mental- und Stressmanagement-Trainerin
Zentrum Farbtherapie für Mensch & Tier, Buechstuden 38, CH -9056 Gais, AR
Tel. 044 975 26 09 oder 079 653 68 84, www.farb-therapie.ch, info@farb-therapie.ch