



IM KÖRPER HEIMAT FINDEN

Wege zu mehr Gesundheit, Körperkompetenz und Lebensfreude



- | | |
|-------------|---|
| WAS | Im Körper Heimat finden |
| WER | Dr. Monika Leitner, Dozentin, Physiotherapeutin |
| WANN | Samstag, 11. April bis Sonntag, 12. April oder
Samstag, 15. August bis Sonntag, 16. August 2026 |
| WO | Kloster Ilanz, Klosterweg 16, 7130 Ilanz
T +41 (0)81 926 95 40, www.klosterilanz.ch |

IM KÖRPER HEIMAT FINDEN

Wege zu mehr Gesundheit,
Körperkompetenz,
Lebensfreude und innerem Frieden



WAS Der Körper spricht - doch wir hören oft erst zu, wenn eine Krise uns zum Innehalten zwingt. Das Seminar lädt dazu ein, schon früher wach zu werden - und den Körper nicht länger nur als funktionales Instrument zu sehen, sondern als lebendigen, intelligenten Teil unserer Identität. Verständlich vermitteltes Wissen und alltagstaugliche Impulse zeigen, wie Körper und Bewusstsein zur Quelle von Klarheit, innerer Stärke und echter Lebensfreude werden können. Dabei werden Körperintelligenz, Mindset und Selbstheilung zu einem ganzheitlichen Verständnis von Gesundheit verbunden - bis hin zum positiven, kraftvollen Altern. Ein Seminar voller Herz, Verstand und praktischer Anregungen - für alle, die sich selbst wieder näherkommen und Frieden mit ihrem Körper schließen möchten. Wer den Körper zum Freund macht, findet nicht nur Heimat in sich, sondern auch mehr Freude, Lebendigkeit und Sinn im Leben.

WER Dr. Monika Leitner, Dozentin, Physiotherapeutin, Autorin und Gesundheitscoach, www.vita-impuls.ch

Zielpublikum

Menschen jeden Alters, die in ihrem Inneren den Wunsch spüren, ihren Körper wiederzuentdecken, ihn zu neuem Leben zu erwecken und zu einem wunderbaren Zuhause zu machen.

WANN Samstag, 11. April, 9 Uhr bis Sonntag, 12. April 2026 oder
Samstag, 15. August, 9 Uhr bis Sonntag, 16. August 2026
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn bei:

WIEVIEL Kurs CHF 330 (inkl. Kursunterlagen)
Mindestens 7, maximal 15 Teilnehmende

WEITERES Es sind keine besonderen körperlichen Voraussetzungen oder Vorkenntnisse erforderlich.
Mitnehmen: bequeme Kleidung, grosses Badetuch/Handtuch