

## Sommer Workshop im Tessin



### Die vier Elemente -Körperbewusstsein und freie Malerei

28. Juli bis 1. August 2021

Wir beginnen den Tag mit einer bewegten Meditation zu den vier Elementen. Diese erdet und vermittelt uns eine Ahnung von der den Elementen innewohnenden Weisheit. Über die Verbindung zum Element des Wassers, der Erde, der Sonne und der Luft treten wir in Kontakt mit der Intelligenz und der Kraft unseres Körpers.

Wir nähern uns jeden Tag malend einem Element. In dem wir über mentale Konzepte hinausgehen und neue Erkenntnisse mit allen Sinnen erfahren, erweitern wir unser Selbstbild und unsere Identität. Wir nutzen Bilder, Körperwahrnehmung und die Natur, um unsere Verbindung zu uns selbst und anderen zu vertiefen. Es bleibt Zeit für Ausflüge in die schönen Kastanienwälder mit ihren Wasserfällen.

Wir arbeiten in einer Kleingruppe von 3-4 Personen. Das Malen und Sein, gemeinsames Kochen und Essen findet im Haus statt. Preisgünstige Übernachtungsmöglichkeiten, sowie ein Campingplatz gibt es in direkter Nähe. Die Anfahrt ist mit ÖV möglich.

**Kosten pro Seminar:** CHF 950.- inkl. Material und Essen, ohne Übernachtung

**Ort:** Via miniera 1, 6997 Sessa- La Costa, TI (20 km von Lugano)

**Leitung:** Birgit Burri, LOM® Maltherapeutin, Bewegungspädagogin, dipl. Somatic Experiencing® und NARM® Practitioner

**Anmeldung:** Tel: 076 235 97 73, [info@birgitburri.ch](mailto:info@birgitburri.ch), [www.birgitburri.ch](http://www.birgitburri.ch)

Bei finanziell eingeschränkten Mitteln bin ich bereit, einen reduzierten Tarif zu verrechnen. Dieser muss vor dem Workshop vereinbart werden.

# Das Haus



Malzimmer (wird noch entsprechend eingerichtet)

Wohn-Esszimmer

# Übernachtungsmöglichkeiten

## Airbnb

**Hp. Waldmeier** - Kleine Wohnung in unserer Strasse, ca. 7 Minuten. Schlafzimmer mit Doppelbett. Ein kleines Zimmer mit 2- 3 Schlafmöglichkeiten. Küche und Gartensitzplatz.

079 414 47 71 -spricht Deutsch. Keine Homepage. **CHF 400.- für 5 Tage für 1-4 Personen**

**La rusticanella**, ganzes Haus für 4 Gäste für CHF 68.- in Astano, 20 Minuten Fussweg durch den Wald

**La Tana** , eine ganze Wohnung für 4 Gäste für CHF 75.- direkt nebenan, via miniera 9  
(wird nur im Sommer vermietet)

## Bed und breakfast

### **Ca di pincia Monica Morandi**

Preise mit Frühstück und Küchenmitbenutzung, Einzelzimmer CHF 75.-, Doppelzimmer CHF 120.-

Möglich Wöchentliche Miete (4-5 Personen)

**Chez Marianne** ab CHF 80.- Einzelzimmer mit reichhaltigem Frühstück

## Camping Freiheit, Natur und günstig:

### **Campeggio al parco d`Oro**

**Campingplatz 2 Minuten vom Haus** zum Zelten, Wohnwagen mieten oder Gästezimmer

Zelten CHF 8.-, Gästezimmer CHF 40.-

nähere Beschreibung siehe Übernachtungsmöglichkeiten).

**Camping al lagettho** , in Astano, ca. 15 Minuten vom Haus entfernt, neben einem kleinen See. Im Sommer eher sehr voll.

## Wer es edler möchte im Hotel

**Allbergo della posta** ab CHF 98.-

Das Dorf Astano ist 15 - 20 Geh-Minuten vom Haus via miniera 1- La Costa entfernt. Oben aufgeführte Links sind eine Auswahl, die ich gefunden habe