



Ferienkurse





## Ferienkurse

Unsere Ferienkurse verbinden Ferien, Erlebnisse und Verwöhnprogramm mit interessanten Kursinhalten, Bewegung, EMR-Stunden, Fröhlichkeit und dem grossartigen Nutzen, dass diese Kombination aller Elemente sich gleich im Alltag widerspiegelt und Kopf, Herz und Seele in einem herrlichen Gleichgewicht vereint.

Wie wäre es, wenn du deine Sommer- oder Herbstferien einmal anders verbringen würdest?

Stell dir vor, du logierst in einem schönen Hotel im beschaulichen Pitztal (Tirol) oder in Pontresina (Engadin), geniesst das köstliche Essen, unternimmst Spaziergänge und kürzere Wanderungen oder lässt einfach deine Seele baumeln, indem du dich in der Wellnessoase verwöhnst. Und ganz nebenbei erlernst du fundiert und sehr praxisorientiert eine Massagetechnik oder ein grosses Repertoire an Bewegungsübungen.

Mit Massageanwendungen kannst du mit deinen Händen Gutes tun. Sei es für deine Kinder, Freunde oder Verwandte. Du vertiefst das Zusammensein und hilfst ihnen, den Alltagsstress besser zu verarbeiten. Wenn du willst, ist Massage mehr als eine Technik. Sie ist ein Ausdruck deiner Lebensphilosophie.

Ob du die Massage nur als Hobby ausüben möchtest oder damit eine Selbständigkeit aufbauen möchtest, in jedem Fall ist die Massageausbildung bereichernd und bringt dich weiter.

Mit der Bewegungslehre MST ist es dir möglich, in Einzelcoachings aber auch mit Gruppen, Bewegungskurse durchzuführen.

Wir freuen uns, wenn wir dich an einem unserer Ferienkurse begrüßen und dich begleiten dürfen.

### **Bodyfeet AG**

Simone Sulser  
Geschäftsleitung

Alle Titel, Anreden, Personenbezeichnungen usw. in dieser Information sind geschlechtsneutral zu verstehen.



# Bewegungslehre MST®

## Lebensfreude und Bewegung

Du hast Freude, mit deinem Körper zu arbeiten, die Energie deiner neu aktivierten Muskeln zu spüren, befreiende Übungsabläufe für die ganze Muskulatur einzuüben und diese Übungen mit deinen Klienten oder für dich selbst durchzuführen.

Du bist motiviert, durch das Auflösen der tiefliegenden Muskelverspannungen die Energie wieder fließen zu lassen, positive Spannkraft in den Körper zurück zu führen und Schmerzen zu reduzieren und/oder aufzulösen.

Die Bewegungslehre MST® umfasst ein grosses Repertoire an Dehnungs- und Kräftigungsübungen sowie Ablaufformen, die es dir ermöglichen, in Einzelcoachings aber auch mit Gruppen, Bewegungskurse durchzuführen.

### Kompetenzen

Du kannst Ablaufformen von Muskeldehnungen und Muskelkräftigungen durchführen. Du kannst einzelne Dehnungsübungen und deren Schritte erklären und bist befähigt, diese an Einzelpersonen und Gruppen weiterzugeben.

### Voraussetzungen/Zielgruppen

Dieser Kurs ist für Jung und Alt sowie MST-Kursabsolventen, Masseur, Heilpraktiker, Therapeuten und all diejenigen geeignet, die sich gerne bewegen. Sportliche Fitness ist keine Voraussetzung. Die Ferienkurse Bewegungslehre MST® können unabhängig voneinander besucht werden und sind in sich abgeschlossen.

### Kursort

Sporthotel Pontresina im Engadin.

### Ferienkursdaten

Montag-Freitag 17.-21. Juni 2024

### Kurszeiten (Unterrichtsdauer 22 Stunden)

Anreisetag 13.00 – 17.30 Uhr

Kurstage 09.30 – 12.30 Uhr und  
15.00 – 17.30 Uhr

Abreisetag 10.00 – 12.30 Uhr

*Änderungen der Kurszeiten vorbehalten*

An einem schönen Nachmittag:  
Romantische Kutschfahrt ins Rosegtal

### Kosten Ferienkurs

Inbegriffen sind Lehrmittel und Kursausweis, nicht inbegriffen sind Reisespesen, Mittagessen und Getränke.

- › CHF 1840.– inkl. Einzelzimmer, Halbpension
- › CHF 1760.– inkl. Doppelzimmer, Halbpension

### Anzahl Teilnehmer

Mindestens 8, maximal 16 Teilnehmer

### Kursleitung

Felix Zobrist, Dozent, MST- und Dorntherapeut, Bewegungstrainer



# Bewegungslehre MST®

## trifft tibetische Bewegungslehre und Wandern

In diesem Ferienkurs treffen wir auf ausgewählte Übungsformen, welche der über 8000-jährigen, tibetischen Heillehre entstammen. Dabei lernst du Position, Bewegung und Atem zu verbinden und im gegenwärtigen Moment, Körper und Geist aktiv auszugleichen. Die Wirbelsäule wird intensiv bewegt und gepflegt. Ablenkende Gedanken verstummen und die Energie erhöht sich in hohem Masse, was sich positiv auf das seelische Gleichgewicht auswirkt.

Es ist für dich bereichernd mitzerleben, wie sich durch feine fließende Bewegungen in Kombination mit aufmerksamer Atmung, Körper und Geist entspannen und sich Schmerzen reduzieren und/oder auflösen. Und wie die Übungsformen Beweglichkeit, Mobilität sowie Kraft und Stabilität in ein optimales, individuelles Gleichgewicht bringen.

Die Bewegungslehre MST® umfasst ein grosses Repertoire an Dehnungs- und Kräftigungsübungen sowie Ablaufformen, die es dir ermöglichen, in Einzelcoachings aber auch mit Gruppen, Bewegungskurse durchzuführen. Wandern schenkt Inspiration und Gelassenheit.

### Kompetenzen

Du lernst feine fließende Bewegungsabläufe kennen, die unsere Atmung aktiv und aufmerksam miteinbeziehen und dadurch psychische und physische Blockaden auflösen. Du lernst, ein Repertoire an Übungsabläufen von Muskeldehnungen und Muskelkräftigungen durchzuführen und zu erklären und bist befähigt, das ganze Programm an Einzelpersonen und Gruppen weiterzugeben.

### Voraussetzungen/Zielgruppen

Dieser Kurs ist für Jung und Alt sowie MST-Kursabsolventen, Masseur, Heilpraktiker, Therapeuten und all diejenigen geeignet, die sich gerne bewegen. Sportliche Fitness ist keine Voraussetzung. Die Ferienkurse Bewegungslehre MST® können unabhängig voneinander besucht werden und sind in sich abgeschlossen.

### Kursort

Sporthotel Pontresina im Engadin.

### Ferienkursdaten

Donnerstag–Montag 19.-23. September 2024

### Kurszeiten (Unterrichtsdauer 22 Stunden)

Donnerstag (Anreisetag)	13.00 – 17.30 Uhr
Freitag und Samstag	07.00 – 08.00 Uhr und 10.00 – 12.00 Uhr und 16.30 – 18.30 Uhr
Sonntag	07.00 – 08.00 Uhr und 10.00 – 12.30 Uhr
Montag (Abreisetag)	07.00 – 08.00 Uhr und 10.00 – 12.00 Uhr

*Änderungen der Kurszeiten vorbehalten*

### Kosten Ferienkurs

Inbegriffen sind Lehrmittel und Kursausweis, nicht inbegriffen sind Reisespesen, Mittagessen und Getränke.

- › CHF 1840.– inkl. Einzelzimmer, Halbpension
- › CHF 1760.– inkl. Doppelzimmer, Halbpension

### Anzahl Teilnehmer

Mindestens 8, maximal 16 Teilnehmer

### Kursleitung

Felix Zobrist, Dozent, MST- und Dorntherapeut, Bewegungstrainer



# Fussreflexzonenmassage

Mit der Fussreflexzonenmassage ebnest du dir den Weg in die manuelle Körperarbeit. Ob für deine Familie, deinen Freundeskreis, als Unterstützung im Sportverein, als Masseur im Wellnesshotel, in der eigenen Praxis oder als Teil der Berufsausbildung zum Medizinischen Masseur EFA und der Ausbildung Therapeutische Massagen, viele Möglichkeiten stehen dir offen. Wage den Schritt in diese wunderbare und erfüllende Tätigkeit!

## Fussreflexzonenmassage - Grundausbildung

Du erhältst eine umfassende Ausbildung in der Reflexzonenmassage am Fuss (Basiswissen, Lage der Zonen, Grundtechniken, Dosierung, Reaktionen). Die richtige Lagerung der Kunden und die korrekte Anwendung der Reflexzonenmassage mit allen dafür notwendigen Reflexzonen am Fuss sind Hauptthema dieses Ferienkurses.

## Hinweis

Zur Erreichung der Voraussetzung für den Kurs 2 in Fussreflexzonenmassage besuchst du ergänzend zum Ferienkurs im Anschluss noch acht Doppellektionen in der Grundausbildung Fussreflexzonenmassage (Kurs 1) in einer unserer Filialen oder Zweigstellen.

## Lernvideos

Du erhältst neben den Skripten ebenfalls Zugang zu unseren Lernvideos, die dir als Unterstützung zum Kurs den Unterrichtsstoff auf einfache und prägnante Weise erklären. Diese Videos kannst du zu Hause oder unterwegs immer wieder anschauen.

## Voraussetzungen

Keine

## Anzahl Teilnehmer

Mindestens 6, maximal 8 Teilnehmer

## Kursort

Hotel «Vier Jahreszeiten» in Mandarfen im Pitztal, Tirol

## Kursleitung

Kursleiter/innen Bodyfeet AG

## Ferienkursdaten

---

Sonntag–Freitag 7.-12. Juli 2024

---

Sonntag–Freitag 6.-11. Oktober 2024

---

## Kurszeiten (Unterrichtsdauer 23 Stunden)

Anreisetag 17.00 – 19.00 Uhr

Kurstage 09.00 – 12.00 Uhr und  
17.00 – 19.15 Uhr

Abreisetag Verabschiedung nach dem Frühstück

---

*Änderungen der Kurszeiten vorbehalten*

## Kosten Ferienkurs

- › CHF 1890.– inkl. Lehrmittel, Lernvideos und Kursausweis nach Abschluss aller Lektionen sowie Doppelzimmer,  $\frac{3}{4}$  Verwöhnpension und Pitztal SOMMER CARD.
- › Nicht inbegriffen sind Reisespesen, Getränke, Einzelzimmerzuschlag (45€ pro Übernachtung) und die Ortstaxe (3€ pro Übernachtung).



# Klassische Massage

Mit der Klassischen Massage ebnest du dir den Weg in die manuelle Körperarbeit. Ob für deine Familie, deinen Freundeskreis, als Unterstützung im Sportverein, als Masseur im Wellnesshotel, in der eigenen Praxis oder als Teil der Berufsausbildung zum Medizinischen Masseur EFA und der Ausbildung Therapeutische Massagen, viele Möglichkeiten stehen dir offen. Wage den Schritt in diese wunderbare und erfüllende Tätigkeit!

## Klassische Massage - Grundausbildung

Du erhältst eine umfassende Ausbildung in der Klassischen Massage (Basiswissen, Orientierung am Körper, Grundtechniken, Dosierung, Reaktionen). Die richtige Lagerung der Kunden und die korrekte Anwendung der Klassischen Massage, mit der dafür notwendigen Orientierung am Körper, sind Hauptthema dieses Ferienkurses.

## Hinweis

Zur Erreichung der Voraussetzung für den Kurs 2 in Klassischer Massage besuchst du ergänzend zum Ferienkurs im Anschluss noch sieben Doppellektionen in der Grundausbildung Klassische Massage (Kurs 1) in einer unserer Filialen oder Zweigstellen.

## Lernvideos

Du erhältst neben den Skripten ebenfalls Zugang zu unseren Lernvideos, die dir als Unterstützung zum Kurs den Unterrichtsstoff auf einfache und prägnante Weise erklären. Diese Videos kannst du zu Hause oder unterwegs immer wieder anschauen.

## Voraussetzungen

Keine

## Anzahl Teilnehmer

Mindestens 6, maximal 8 Teilnehmer

## Kursort

Hotel «Vier Jahreszeiten» in Mandarfen im Pitztal, Tirol

## Kursleitung

Kursleiter/innen Bodyfeet AG

## Ferienkursdaten

---

Sonntag–Freitag 7.-12. Juli 2024

---

Sonntag–Freitag 6.-11. Oktober 2024

---

## Kurszeiten (Unterrichtsdauer 23 Stunden)

---

Anreisetag 17.00 – 19.00 Uhr

Kurstage 09.00 – 12.00 Uhr und  
17.00 – 19.15 Uhr

Abreisetag Verabschiedung nach dem Frühstück

---

*Änderungen der Kurszeiten vorbehalten*

## Kosten Ferienkurs

- › CHF 1890.– inkl. Lehrmittel, Lernvideos und Kursausweis nach Abschluss aller Lektionen sowie Doppelzimmer,  $\frac{3}{4}$  Verwöhnpension und Pitztal SOMMER CARD.
- › Nicht inbegriffen sind Reisespesen, Getränke, Einzelzimmerzuschlag (45€ pro Übernachtung) und die Ortstaxe (3€ pro Übernachtung).



# Sporthotel Pontresina

Geborgen im Bernina-Massiv, wildromantisch, sonnig und windgeschützt gelegen, ist Pontresina ein Ort der Ruhe und der Kraft. Es ist die Harmonie zwischen An- und Entspannung, die diesen Ort auszeichnet. Pontresina: für eine unvergessliche Zeit und Heimweh, das erst zu Hause aufkommt.

In dieser stimmungsvollen Umgebung lassen sich Kurs und Ferien ideal verbinden.

Das Sporthotel Pontresina bietet mit seiner hervorragenden Infrastruktur, den schönen Zimmern, der Verwöhn Pension und der Wellnessoase, den perfekten Rahmen.

An einem schönen Nachmittag: romantische Kutschfahrt ins Rosegtal.

## Adresse

Sporthotel Pontresina  
Via Maistra 145  
7504 Pontresina

Telefon 081 838 94 00  
[info@sporthotel.ch](mailto:info@sporthotel.ch)  
[sporthotel.ch](http://sporthotel.ch)



# Hotel Vier Jahreszeiten Mandarfen im Pitztal



In Mandarfen, im wildromantischen Pitztal im Herzen des Tirols, finden wir im 4-Sterne-Hotel «Vier Jahreszeiten» einen schönen Schulungsraum, Doppelzimmer und Vollpension, nach dem Motto: «Alles-Inklusiv-Verwöhnpension».



Eingebettet zwischen den Pitztaler Berggipfeln empfängt dich das Hotel Vier Jahreszeiten auf 1.700 Metern Seehöhe am Fusse des Pitztaler Gletschers.

Du wirst Gelegenheit haben, täglich mehrere Stunden nach Lust und Laune zu genießen.

Auch Sonnenanbeter und «Wandervögel» kommen dabei auf ihre Rechnung

## Adresse

Hotel Vier Jahreszeiten  
Mandarfen 73  
A-6481 St. Leonhard, Pitztal

Telefon +43 5413 86361  
[info@hotel-vier-jahreszeiten.at](mailto:info@hotel-vier-jahreszeiten.at)  
[hotel-vier-jahreszeiten.at](http://hotel-vier-jahreszeiten.at)





# Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gelten für alle Aus- und Weiterbildungen der Bodyfeet AG und sind integrierter Bestandteil unserer Anmeldebestätigung.

## Anmeldung

- › Deine Kursanmeldung nehmen wir telefonisch, per E-Mail oder per Onlinebuchung entgegen.
- › Nach Eingang deiner Anmeldung erhältst du von uns die Anmeldebestätigung mit Rechnung und Einzahlungsschein sowie allen weiteren Angaben.

## Zahlungsbedingungen

- › Die Überweisung der Ferienkursgebühr ist bis 30 Tage vor Beginn zu leisten.
- › Mit deiner Anmeldung verpflichtest du dich zur Zahlung der Ferienkursgebühr.
- › Das Nichtbezahlen der Ferienkursgebühr gilt nicht als Abmeldung.

## Annulationskostenversicherung

- › Um unvorhergesehene Vorkommnisse wie beispielsweise Krankheit oder Unfall finanziell abzudecken, empfehlen wir dir, eine entsprechende **Annulationskostenversicherung für Kurse** (z.B. [Allianz](#)) und eine **Reiseannulationsversicherung** (z.B. [Allianz](#)) abzuschliessen.

## Abmeldung/Annulationsbedingungen

- › Kursabmeldungen werden nur in schriftlicher Form angenommen.
- › Eine Abmeldung ist mit administrativem Aufwand verbunden. Bei Abmeldung, Kursabbruch oder nicht Erscheinen gelten daher unabhängig vom Verhinderungsgrund folgende Annulationsbedingungen (siehe Annulationskostenversicherung):

### Hotel Vier Jahreszeiten, Pitztal

- › bis 1 Monat vor der Ankunft: keine Stornierungsgebühren
- › 1 Monat bis 1 Woche vor der Anreise: 70 % der Hotelkosten
- › In den letzten 7 Tagen vor der Anreise: 90 % der Hotelkosten
- › Am Anreisetag: 100 % der Hotelkosten

### Sporthotel Pontresina

- › Bis 15 Tage vor der Ankunft: keine Stornierungsgebühren
- › Spätere Stornierung: 100 % der Hotelkosten

### Kursgebühr der Ferienkurse

- › Bis 21 Tage vor Kursbeginn: keine
- › Spätere Stornierungen: 100 % der Kursgebühr

Die detaillierten AGB's findest du auf unserer Webseite [bodyfeet.ch](http://bodyfeet.ch).



## Hauptsitz Thun

Bodyfeet AG  
Aarestrasse 30  
3600 Thun  
  
+41 33 225 44 22  
mail@bodyfeet.ch

## Filiale Aarau

Bodyfeet AG  
Bahnhofstrasse 94  
5000 Aarau  
  
+41 62 823 83 83  
aarau@bodyfeet.ch

## Filiale Rapperswil

Bodyfeet AG  
Tiefenaustrasse 2  
8640 Rapperswil  
  
+41 55 210 36 56  
rapperswil@bodyfeet.ch

## Zweigstelle Jegenstorf

Bodyfeet AG  
Zweigstelle Jegenstorf  
the link, zentrum für tanz.kultur.gesundheit  
Bernstrasse 41  
3303 Jegenstorf  
  
+41 31 859 77 67  
jegenstorf@bodyfeet.ch

## Zweigstelle Landquart

Bodyfeet AG  
Zweigstelle Landquart  
Bahnhofstrasse 7  
Haus Piz Alun  
7302 Landquart  
  
+41 81 322 72 17  
landquart@bodyfeet.ch

## Zweigstelle Muttenz

Bodyfeet AG  
Zweigstelle Muttenz  
Hauptstrasse 22  
4132 Muttenz  
  
+41 61 461 68 10  
muttenz@bodyfeet.ch

Bis Frühjahr 2024

## Zweigstelle Root

Bodyfeet AG  
Zweigstelle Root  
Luzernerstrasse 34  
6037 Root  
  
Tel. +41 41 781 47 47  
Natel +41 76 464 60 31  
root@bodyfeet.ch

Ab Frühjahr 2024

## Zweigstelle Rotkreuz

Bodyfeet AG  
Zweigstelle Rotkreuz  
Chäsिमatt 6  
6343 Rotkreuz  
  
+41 78 923 11 06  
rotkreuz@bodyfeet.ch

## Zweigstelle Visp

Bodyfeet AG  
Zweigstelle Visp  
Sewjinenstrasse 10  
3930 Visp  
  
Tel. +41 27 946 05 26  
visp@bodyfeet.ch

## Zweigstelle Wil

Bodyfeet AG  
Poststrasse 5  
9500 Wil  
  
+41 79 289 88 37  
wil@bodyfeet.ch



© 2023 Bodyfeet AG, September 2023