

# Kurse und Weekends in Cés 2023

Alle Anlässe finden in DE und IT statt.



Datum	Titel	Beschreibung	Info/Anmeldung
17.–21. Mai Auffahrt	<b>Die Cés-Gärten aus dem Winterschlaf erwecken</b>	Jeden Frühling werden die biodiversen Gärten von Cés mit einer Gruppe von freiwilligen Helfer*innen bereit gemacht für die neue Saison. Erfahrene Gärtner*innen erklären und leiten an. Gemeinsam wird gesetzt, gestaltet, gelernt und gearbeitet. Ein jährlicher Anlass des Vereins "Comunità di Cés" (CdC).	phumaisterico@libero.it
27.–29. Mai	<b>Bal Folk: Volkstänze mit Live Musik</b>	An diesem verlängerten Wochenende tauchen wir gemeinsam in die Bal Folk Welt ein und erleben, wie bereichernd und verbindend es ist, mit Live-Musik zu tanzen. Im Dialog mit der Musik und von ihr getragen und inspiriert tanzen wir verschiedene Paar-, Kreis und Reihentänze, u.a. aus Frankreich, Schweden und Portugal. Dazwischen gibt es viel Raum für dolce far niente, Natur geniessen, Musizieren, Kuchen essen usw.	linda@trolese.ch
28.6. – 2. Juli	<b>Zen Outdoor - Training mit rituellen Praktiken in der Bergwelt</b>	<i>Shugendo Mountain Training</i> unter der Leitung von Shokai Koshikidake (Japan, Headmaster dieser japanischen Tradition, zum ersten Mal in der Schweiz) und Meido Moore Roshi. Während diesen Outdoor-Trainings werden Berge, Täler und Wälder zu Orten der Meditation und zu Spiegeln, die unsere innere Weisheit und unser Mitgefühl enthüllen. Gute Grundkondition (keine Scheu vor anstrengenden Bergwanderungen!) ist Voraussetzung für dieses intensive Training!	nicole.ciucci@vtxmail.ch
3.–7. Juli	<b>Tanz-Yoga &amp; Meditation</b>	Eine Reise zurück zu dir – im Tanz, in der Bewegung und in der Stille. Draussen in der kraftvollen Natur und drinnen im Raum.	karin.kral@breitband.ch
8.–16. Juli	<b>Kinderferienlager WWF TI</b>	Eine Ferienwoche für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren. Zusammen die Natur in und um Cés erforschen, spielen und Abenteuer erleben.	donata.schwaller@wwf.ch
16.–22. Juli	<b>Kreativseminar Tamalpa Live/Art Process</b>	Methode Tamalpa Life/Art Process® nach Anna Halprin. Mit offenen Sinnen in der Natur verweilen, malen, sich bewegen und sich inspirieren lassen. Durch diesen kreativen Prozess lernst Du neue Handlungsmöglichkeiten entwickeln und Deine "Lebenskunst" erweitern. <a href="https://www.tamalpa-germany.de/kalender//kreativ-seminarwoche">https://www.tamalpa-germany.de/kalender//kreativ-seminarwoche</a>	regula@friedliweb.ch
7.–11. Aug.	<b>Theater-Lager für Mädchen von 8 bis 13 J.</b>	Mit Christine Faissler (Theaterpädagogin) und Claudia Schwegler (Soziokultur). Eine Woche unter Mädchen zusammen den Power der Natur erleben, Theater spielen, Geschichten erfinden, schnitzen, Schatz suchen, baden im Bergbach, chillen und am Ende der Woche ein eigenes Theater im Dorf vorführen.	christinefaissler@gmx.ch
25.–27. Aug.	<b>Yoga-Weekend</b>	Mit Silvia Bucher und Jenny Bolliger (max. 10 Teilnehmende). <a href="https://yoga.silviabucher.ch/yoga-weekend-im-tessin/">https://yoga.silviabucher.ch/yoga-weekend-im-tessin/</a>	yoga@silviabucher.ch
27.–31. Aug.	<b>Kräuterheilkunde und Qi-gong</b>	Mit Franco Sesa, Akupunkteur und Qi gong Practioner, 5elements-tcm Praxis in Zürich. Claudia Buchner, Spezialistin für Heilpflanzen, Praxis in Regensburg. Das Wissen aus der chinesischen Medizin in Bewegungsformen und Ernährung, das Suchen von Kräutern und das Wandern in der Bergwelt geben Dir eine erholsame Auszeit.	franco@5elements-tcm.ch
31.Aug. – 8. Sept.	<b>Gewaltfreie Kommunikation</b>	Eva-Maria Maurer, GfK-Coach aus Belgien, begleitet uns ins gewaltfreie Kommunizieren nach M. Rosenberg. Regula Friedli begleitet mit morgendlichem Qi Gong, Präsenz und Bewusstseinstaining. Es bleibt auch Zeit, die Bergumgebung zu erkunden und die Magie dieses einzigartigen Ortes in einer fürsorglichen Gemeinschaft zu erleben.	eva-maria.maurer@gmx.de
8.–12. Sept.	<b>Contact Improvisation, Tanzen und Begegnen</b>	Ein verlängertes Wochenende mit Raum für Tanz und Begegnung, Bewegungen und Sein, Lachen und Lauschen mit allen Sinnen. Mal im Tanzraum, mal inmitten der wunderschönen Natur von Cés erforschen und vertiefen wir die Grundprinzipien der <i>Contact Improvisation</i> . Wir lauschen mit dem ganzen Körper, lassen uns neugierig auf den Dialog mit dem Partner ein und folgen dem gemeinsamen Bewegungsfluss. Es wird experimentiert, geforscht und getanzt. Der Kurs ist offen für alle, auch ohne Erfahrung in <i>Contact Improvisation</i> .	linda@trolese.ch
15.–17. Sept.	<b>Herbstwochenende des Vereins CdC</b>	Naturpflegearbeiten, Holzen, die Gärten einwintern... Ein alljährlicher gemeinschaftlicher Anlass des Vereins "Comunità di Cés", draussen in der herbstlichen Stimmung von Cés: Ein Highlight im Jahreswechsel.	phumaisterico@libero.it