



Ferienkurse





## Ferienkurse

Unsere Ferienkurse verbinden Ferien, Erlebnisse und Verwöhnprogramm mit interessanten Kursinhalten, Bewegung, 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 Pontresina (Engadin), geniesst das köstliche Essen, unternimmst Spaziergänge und kürzere Wanderungen oder lässt einfach deine Seele baumeln. Und ganz nebenbei erlernst du fundiert und sehr praxisorientiert ein grosses Repertoire an Bewegungsübungen.

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.





# 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 16.-20. Juni 2025

### 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 mitzuerleben, 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 miteinander verbinden 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 18.-22. September 2025

## 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



# 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)







# 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, schriftlich 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.

## Annulationsversicherung

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

## 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):

### 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).



## Unsere Partnerschulen

Unsere Partnerschulen bieten qualitativ hochstehende Ausbildungen im Bereich der Alternativ- und Komplementärmedizin an. Für ein kostenloses und unverbindliches Beratungsgespräch melde dich gerne direkt bei unseren Partnerschulen:

### APAMED

Führend im Bereich Craniosacral, Psycho-soziales und Mentales, Farbtherapie, Strukturelle Integration und Kinesiologie

[www.apamed.ch](http://www.apamed.ch)  
055 210 27 00



### Bio-Medica Basel

Führend im Bereich TCM, Akupressur, Reflexzonen-therapie und Massage

[www.bio-medica-basel.ch](http://www.bio-medica-basel.ch)  
061 283 77 77



### Prävensana

Führend im Bereich Ernährung, Fitness und Bewegung, Psycho-soziales und Mentales

[www.praevensana.ch](http://www.praevensana.ch)  
055 211 85 85

**Präven  
sana.**

Die Schweizer Fachschule  
für Gesundheitsberufe



### 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  
 Glärnischstrasse 8  
 8640 Rapperswil  
 +41 55 210 36 56  
 rapperswil@bodyfeet.ch

### Zweigstelle Jegenstorf

Bodyfeet AG  
 Zweigstelle Jegenstorf  
 Gesundheitszentrum the link  
 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

### Zweigstelle Rotkreuz

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



© 2025 Bodyfeet AG, März 2025