



## FrauenKraftWoche 2009 in Gais

### LEBENSZEIT - KÖRPERZEIT - ERDENZEIT

Liebe Frauen,

bald ist es soweit! Wir Frauen vom Organisationsteam und die Referentin Katharina Piccard freuen uns riesig darauf, mit Euch eine FrauenKraftVolleNaturWoche in Gais zu verbringen. Ich möchte Euch nun mit allen Informationen versorgen, die Ihr für diese Woche braucht.

#### 1. Was sollt/könnt Ihr mitbringen?

- Ein Gegenstand, der Dir etwas bedeutet für den „Altar“
- 1 altes Frottiertuch (= für das Seminar, im Haus stehen Frottiertücher zur Verfügung)
- Massageöl, Lunghi (= Tuch) um Dich einzuhüllen
- Kleider, in denen Du Dich Drinnen und Draussen wohl fühlst, wettertauglich, Schuhe mit gutem Profil
- Ein Taschenmesser, falls Du eins hast
- Taschenlampe
- Ein Stück Stoff (ca. 40x40cm) um ein Bündel zu schnüren
- Hausschuhe
- Schreib- und Malsachen, evtl. Neo-Color
- Evtl. Tagebuch
- Evtl. Sitzunterlage und/oder Schlafsack für draussen (falls eine Frau gerne im Freien übernachtet)
- Perkussionsinstrumente (Rassel, Trommel etc.), falls Du Lust hast
- Lieblingsbücher für den Büchertisch, Lieder, evtl. Bilder
- Wir haben wieder ein Zimmer als „Marktplatz“ reserviert, falls eine Frau etwas verkaufen möchte (selbergemachte Salben, Karten, Kräuterkissen, Öle etc.)

## 2. Beginn und Schluss der Woche

Die Teilnehmerinnen kommen am Sonntag den 9. August im Verlauf des Morgens an. Die FrauenKraftWoche beginnt mit dem Mittagessen um 12.15 Uhr (Zimmerbezug ist ab 14.00 Uhr möglich) und endet nach dem Zvieri ca. 17.00 Uhr am Freitag, 14. August 2009.

## 3. Anfahrt ins Hotel Idyll

Die Bahnstation liegt ca. 15 Minuten vom Hotel entfernt. Der idyllische Fussweg (teilweise auf Naturstrasse) verläuft grösstenteils eben aus und ist sehr gut beschildert.

Die Anfahrt mit dem Auto ist ebenfalls möglich, vor dem Hotel stehen gratis Parkplätze zur Verfügung.

## 4. Bezahlung von Kost und Logis

Direkt im Haus zu bezahlen, dort werden auch die Zimmer zugeteilt. Bezahlung bar oder mit PC- und EC-Karte möglich (keine Kreditkarten).

## 5. Mitfahrgelegenheit

Es hat sich bisher keine Frau gemeldet, die noch weitere mitnehmen könnte. Nimm doch selber Kontakt mit einer Frau, die in der Nähe wohnt auf.

## 6. Noch weitere Fragen?

Ihr erreicht mich telefonisch unter 032 331 01 04 oder per E-Mail: [gneumeyer@bluwin.ch](mailto:gneumeyer@bluwin.ch).

Ihr lieben Frauen, ich wünsche Euch allen bis zur FKW eine füllige Sommerzeit.

Seid in Vorfreude gegrüsst!



Gerlinka