

# Fuss-Retreat am Lago Maggiore

Wandern mit Kopf und Fuss –  
Franklin-Methode®

Dauer:

**13.–15. Oktober 2023**

Freitag, 15–18 Uhr

Samstag, 9.30–17 Uhr

Sonntag, 9.30–12.30 Uhr

Ort: **Vignone, Verbania, Italien**

Kosten: **450.–, ohne Kost und Logie**

Gruppengrösse: **limitiert auf 8 Personen**



Der Fuss ist ein Meisterwerk der Natur. In diesem Retreat wollen wir den Fuss erleben, seine Fähigkeiten und Eigenheiten kennenlernen und direkt in der Natur das Erlernte anwenden und umsetzen. Wir werden nach der Franklin-Methode® die Funktion und die Form des Fusses erkunden und direkt bei kleineren Wanderungen die neuen Erkenntnisse anwenden.

Bei gutem Wetter findet der ganze Kurs in der Natur statt, bei schlechtem Wetter werden wir den «theoretischen» Teil im Trocknen durchführen. Am Samstag werden wir insgesamt 3 Stunden wandern. In dieser Kleingruppe wird es auch möglich sein, sich intensiv über das Erlebte auszutauschen.

**Übernachtung:** Individuell buchen. In Vignone gibt es diverse Übernachtungsmöglichkeiten.

**Anfahrt:** Individuell, mit dem Zug bis Verbania-Pallanza, danach den Bus bis Intra-Vignone oder mit dem Taxi

**Mitnehmen:** Matte (tragbar) und bequeme Schuhe zum Wandern, Regenbekleidung (wir gehen auch bei Regen draussen wandern)

**Anmeldung:** Bis spätestens 17. September 2023 an [info@helmos.ch](mailto:info@helmos.ch) oder 078 775 21 18