



# Ikebana - Entdecke deine Natur

17. bis 19. Juli 2026  
Berghaus Stern - Feldis GR



*Inspiration aus der Natur - Ausdruck in der Gestaltung  
Kreiere dein eigenes Ikebana*

Im achtsamen Dialog mit der Blume entdecken wir die Einzigartigkeit jeder Pflanze. Wir lassen ihre Schönheit sichtbar werden und erfahren, wie sie uns selbst berührt und verändert.

In praktischer Anwendung werden Prinzipien und Techniken von Ikebana direkt umgesetzt. Durch Achtsamkeit und Kreativität erlernen Sie Pflanzen in die schönste Gestalt zu erwecken.

In dem wir uns einlassen, eröffnet sich einen Raum von Stille und Schönheit: Asymmetrie und Balance treten in ein Spiel: Kontraste verbinden sich, Reduktion lässt das Wesentliche leuchten.

Das Gestalten eines Ikebana entfaltet so eine ganzheitliche Wirkung: Es entschleunigt, stärkt die Achtsamkeit, öffnet ein Tor zur Natur und schenkt Freude.



**Carmen Rothmayr:** Sie ist Naturliebhaberin, Ikebana-Künstlerin, Floristin, Waldbaden-Leiterin und Autorin von «Ikebana – Entdecke deine Natur». Aufgewachsen in einer Blumengärtnerei am Waldrand, ist sie seit ihrer Kindheit tief mit der Pflanzen- und Waldwelt verbunden. Neben der Pflanzenwelt fasziniert sie auch die menschliche Natur. Verschiedene Weiterbildungen in Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikation und Achtsamkeit ermöglichen ihr, eine Brücke zwischen der äusseren und der inneren Natur zu schlagen. Seit über zehn Jahren vermittelt sie in ihrem Atelier die japanische Kunst des Blumensteckens, präsentiert ihre Werke in Ausstellungen und zeigt ihre Kunst in Demonstrationen. Ihre tiefe Verbundenheit zur Natur prägt und leitet ihr gesamtes Schaffen. Der Weg der Blumen durchdringt ihre Berufung und ist Ausdruck ihrer Liebe zur Natur.





## Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich nach ein paar Tagen Entschleunigung sehnen, die Verbindung mit der Natur suchen und ihre Kreativität entfalten möchten. Willkommen sind alle, die Blumen und Pflanzen lieben, spazieren und in der Natur sammeln mögen und lernen möchten, mit wenig Material ausdrucksstarke Arrangements im japanischen Stil zu gestalten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Spaziergänge in die Natur zum Sammeln sind leicht begehbar und erfordern keine besonderen Voraussetzungen. Wir bewegen uns in gemächlichem Tempo und überwinden dabei höchstens zweibis zweihundertfünfzig Höhenmeter.

## Kursinhalte / Lernziele

- Lerne die Basics, um ein Ikebana zu gestalten.
- Die Seele: Geschichte und Philosophie.
- Regeln zum Glück: Die Theorie eines Freestyles.
- Das Handwerk: Die Befestigungstechniken.

Die Prinzipien:

- Die Gestaltung von Raum – Ma.
  - Das Spiel zwischen Asymmetrie und Balance.
  - Die Harmonie: Der Mensch in der Verbindung zwischen Himmel und Erde.
  - Kontrast: Yin und Yang in der Pflanzenwelt.
  - Reduktion – weniger ist mehr.
- Das Wachstum der Pflanzen beobachten und ihren natürlichen Ausdruck im Ikebana wiederspiegeln.
- Der Dialog mit der Blume: erkenne die Einzigartigkeit jeder Blume in deiner Hand.
- Spaziergänge in der umliegenden Natur.

Freitag, 17. Juli 2026	Samstag, 18. Juli 2026	Sonntag, 19. Juli 2026
Individuelle Anreise nach Feldis 10.00 Kursstart 12.30 Mittagessen 14.00 Ikebana/Sammeln in der Natur 18.30 Abendessen	8.00 Frühstück 9.00 Sammeln in der Natur/ Ikebana 12.30 Mittagessen 14.00 Ikebana 18.30 Abendessen  Kleine Programmänderungen möglich	8.00 Frühstück 9.00 Ikebana 12.30 Mittagessen: Suppe  Auf Wiedersehen!





## Preise

Kursgebühr	Kosten für: <b>2 Übernachtungen mit Vollpension</b>  EZ mit WC/Dusche CHF 590.— DZ mit WC/Dusche CHF 470.— DZ Etagen-WC/Dusche CHF 400.— EZ Etagen-WC/Dusche CHF 480.— Kleines EZ Etagen-WC/Dusche CHF 400.—  Sauna, Hot Tub und Massagen werden nach verlangen separat verrechnet.	Inbegriffen sind:  - vielfältiges Frühstücksbuffet - 2-gängiges vegi Mittagessen - 3-gängiges Abendessen - Kuchen am Nachmittag - grosse Teeauswahl, Kaffee und Quellwasser
------------	---	--

### Das Berghaus Sterna

Das Berghotel Sterna liegt im Bündner Bergdorf Feldis auf 1'470 m ü. M. – auf einer sonnigen Terrasse hoch über dem Tal. Die Umgebung begeistert durch ihre unberührte Naturschönheit und lädt zu vielfältigen Wanderungen ein.

Das Haus blickt auf eine über 30-jährige Geschichte zurück und empfängt seine Gäste heute mit herzlicher Gastfreundschaft, Natürlichkeit und hoher Qualität.

Das ganze Team des Sterna sorgt mit viel Liebe und Aufmerksamkeit dafür, dass wir uns rundum wohlfühlen.

### Anreise

Mit den öV ist Feldis gut erreichbar. Ab Rhäzüns hat es eine Luftseilbahn, die das Dorf erreicht. Mit dem Auto ist Feldis über die kurvenreiche Berg-Strasse erreichbar. Parkplätze hat es gegen Gebühr im Dorf oder beim Hotel.





## Mitbringen

Garten Schere, Haushaltschere, 1-2 alte Handtücher, Schreibzeug und Papier.  
1-2 Schalen/ Gefässe. Falls du bereits Ikebana-Utensilien hast, kannst du diese gerne mitnehmen. Nach der Anmeldung kannst du mit mir Kontakt aufnehmen. Gerne berate ich dich welche Vasen für das Seminar passen.  
Bitte bedenke, dass du am Ende des Kurses viele schöne Blumen mit nach Hause nimmst. Bringe daher grosse Taschen und etwas Material zum Polstern mit, damit deine Arrangements sicher reisen können. Ein kleines Sortiment an Vasen und Blumenigeln steht während des Kurses zum Kauf bereit.

## Anmeldung

Auskunft & Anmeldung Seminar	Zimmerbuchung direkt
<p>Carmen Rothmayr natura(at)carmen-rothmayr.ch +41(0)79 763 59 92 carmen-rothmayr.ch</p> <p>IBAN CH77 0685 0016 0393 7480 8 / Bank Avera</p>	<p>über die Berghaus Sternen Webseite <a href="http://www.berghaussterna.ch">www.berghaussterna.ch</a> <a href="mailto:zeit@berghotelsterna.ch">zeit@berghotelsterna.ch</a> 0041 (0)81 655 12 20</p>

## Kleingedrucktes

Nach Eingang der Kursgebühr ist deine Anmeldung definitiv. **Annulation:** 30 -0 Tage vor dem Aufenthalt 100% der bestätigten Leistungen. Wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung abzuschliessen. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

