

# DAS GEHEIMNIS DES QI GONG

KURSLEITUNG: CLAUDIA WALTER

11. - 16. JULI 2021  
2 ½ STUNDEN TÄGLICH



CHF 300.-

HOTEL  
REINE VICTORIA  
*St. Moritz*

### Ziel und Kursinhalte

Eine Woche Auszeit nehmen in der magisch schönen Landschaft des Engadins und die faszinierende Welt des Qi Gong kennenlernen.

Qi Gong, eine traditionelle chinesische Methode für Energie-Übungen, stimuliert den gesamten Körper. Mit den Übungen sich innerlich ausgleichen und harmonisieren. Dadurch wird die Durchblutung verbessert, Atmung, Stoffwechsel, Nervensystem reguliert und das Immunsystem gestärkt.

Das Seminar ist ein Einstieg für Anfänger und ein Aha-Erlebnis für Fortgeschrittene. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Qi Gong kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden und bewirkt Wohlbefinden und Lebensfreude.

Ziel und Inhalt dieses Sommerseminars:

- Die Techniken und Kenntnisse des Qi Gong werden kompetent vermittelt und das Entscheidende für deren Wirkungsentfaltung anschaulich dargestellt.
- Sie spüren die wohltuende Wirkung der sanften und einfachen Übungen.
- Die erlernten Übungen können Sie zu Hause selbstständig weiter ausführen und in Ihren Alltag integrieren.

**Claudia Walter**, Celerina und Chur

Gründerin und Leiterin der Körperschule Graubünden, Shiatsu Praktikerin in eigener Praxis. Die Erfahrungen als Mutter einer nun erwachsenen Tochter, die starke Verbindung zur Natur und das stetige Interesse an natürlichen Heilmethoden führte sie zum Shiatsu, der Meditation, zu Qi Gong und Tai Ji Quan. [www.koerperschule-graubuenden.ch](http://www.koerperschule-graubuenden.ch)

### Zielgruppe

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger und für Fortgeschrittene. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

### Kurszeiten

Beginn: Sonntag 16:30 – 19:00

Montag 9:30 – 12:00

Dienstag 16:30 – 19:00

Mittwoch 9:30 – 12:00

Donnerstag 16:30 – 19:00

Ende: Freitag 9:30 – 12:00

### Zimmerpreise für Kursteilnehmer\*innen

#### Pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension Dine around

Standard CHF 115.-

Superior CHF 130.-

<b>Zuschlag</b>	Einzelzimmer	CHF 20.-
	Vollpension	CHF 25.-
	Kurtaxe	CHF 3.05 pro Person / Tag

Diese Preise gelten ausschliesslich für die Teilnehmenden an Laudinella-Kursen, netto pro Person und Tag in CHF inklusive Service und MWSt. Weitere Reduktionen sind von diesen Sonderpreisen ausgeschlossen.

Die Zimmer sind mit Dusche oder Bad/WC, Telefon, TV/Radio/Wecker, Haarfön, Safe, teilweise Balkon ausgestattet.

### Inklusive

- Halbpension Dine Around: grosses Frühstücksbuffet, Mittag- oder Abendessen in verschiedenen Restaurants.  
(In der Zwischensaison reduziertes Restaurantangebot möglich.)
- Gästeapéro
- Transfer zwischen Hotel und Bahnhof RhB St. Moritz
- Parkplatz
- W-LAN
- Spa & Hallenbad Ovaverva
- Freier Eintritt zu Laudinella Kultur-Veranstaltungen

## Qi Gong

11. - 16. Juli 2021

An-/Abreise.....

Zimmer  Einzel  Doppel

Kategorie  Standard  Superior

Name / Vorname.....

Strasse / Nr.....

PLZ / Ort.....

Geburtsdatum.....

Tel. ....

E-Mail.....

Bemerkungen.....

**Kursgebühr:** CHF 300.-

**Anmeldeschluss:** 07. Juni 2021

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung an:

Laudinella AG, Kultur & Marketing, Via Tegiatscha 17, CH – 7500 St. Moritz

Information: T +41 81 836 06 02

E-Mail: kultur@laudinella.ch