

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

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

Standard CHF 125.-

Superior CHF 140.-

Zuschlag Einzelzimmer CHF 20.-

Vollpension CHF 30.-

Kurtaxe CHF 3.45 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: grosses Frühstücksbuffet, Mittag- oder Abendessen
- Gästeeapéro
- Transfer zwischen Hotel und Bahnhof RhB St. Moritz
- Parkplatz
- W-LAN
- Spa & Hallenbad Ovaverva
- Freier Eintritt zu Laudinella Kultur-Veranstaltungen
- Bergbahnen im Oberengadin sowie ÖV bis ins Bergell in der Sommersaison ab der zweiten Übernachtung.

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