DAS GEHEIMNIS DES QI GONG

KURSLEITUNG: CLAUDIA WALTER

HOTEL
REINE VICTORIA
St. Moritz

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

Hotel Reine Victoria Via Rosatsch 18 CH–7500 St. Moritz T +41 81 553 90 00
info@reine-victoria.ch www.reine-victoria.ch

HOTEL
REINE VICTORIA
St. Moritz

Zimmerpreise für Kursteilnehmer*innen

Pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension

Standard		CHF 132.-
Superior		CHF 147.-
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
- Gästeapéro
- 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.

Hotel Reine Victoria Via Rosatsch 18 CH–7500 St. Moritz T +41 81 553 90 00
info@reine-victoria.ch www.reine-victoria.ch

HOTEL
REINE VICTORIA
St. Moritz

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