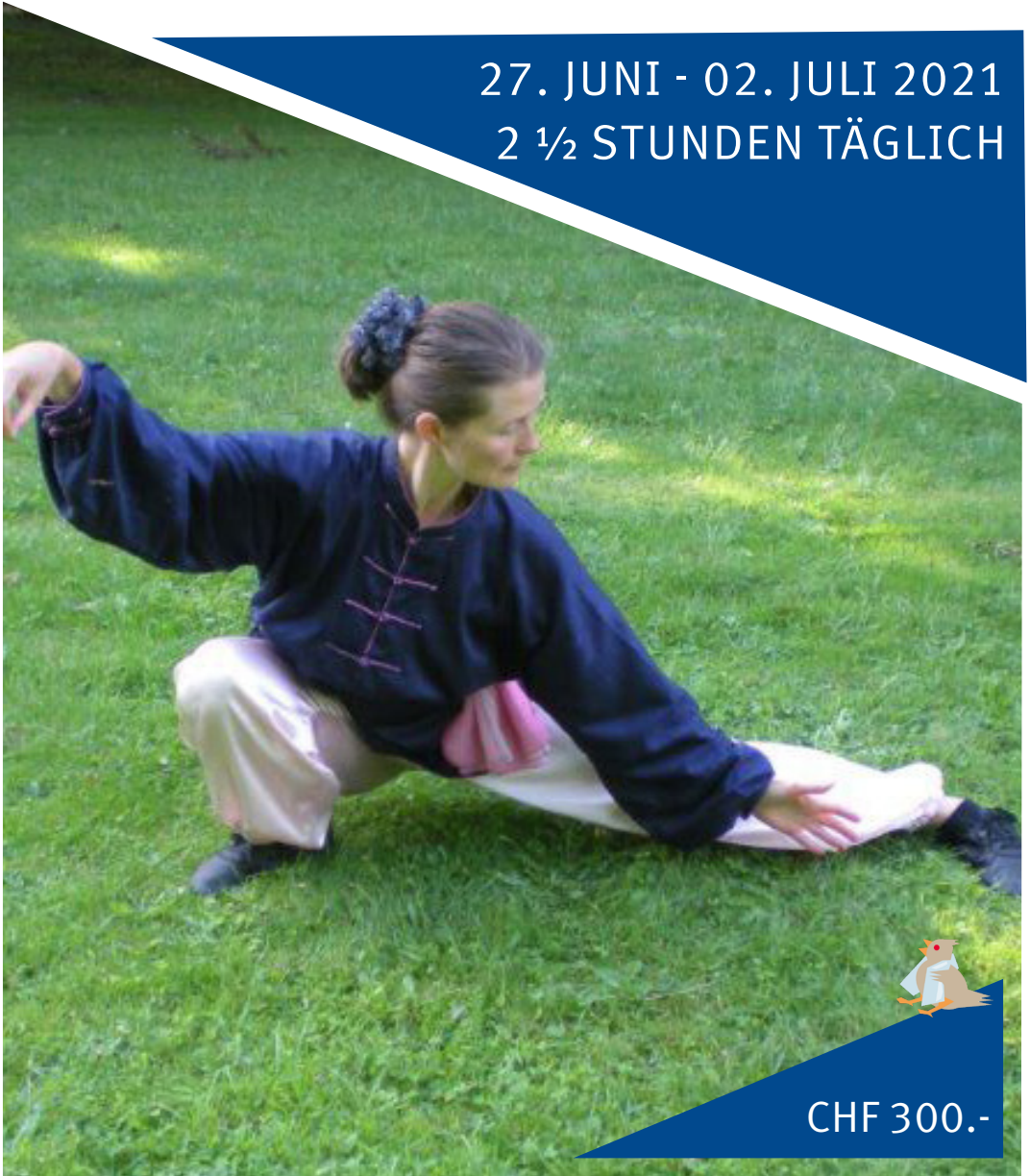


# TAI JI QUAN

DIE KUNST DER BALANCE VON RUHE UND BEWEGUNG

27. JUNI - 02. 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 sich mit den weichen, fliessenden Bewegungen des Tai Ji Quan ausgleichen und entspannen. Der Name Quan (chinesisch) = Faust verdeutlicht, dass diese Formen früher dem Kampf bzw. der Verteidigung dienten. Obwohl der Verteidigungsaspekt noch immer vorhanden ist, wird heute Tai Ji hauptsächlich zur Gesundheitspflege und für ein langes glückliches Leben praktiziert. Tai Ji kann bis ins hohe Alter von Frauen und Männern ausgeübt werden. Regelmässiges Üben von Tai Ji reguliert die verschiedenen Funktionssysteme des Organismus und fördert die Gesundheit, geistige Klarheit, Konzentration und unterstützt das körperliche und das psychische Gleichgewicht des Übenden.

Erlauben Sie sich selbst in der Stille die innere Bewegung wahrzunehmen. Gönnen Sie sich diese Aus-Zeit in einer intensiven Tai Ji Woche in der kraftvollen Natur des Oberengadins.

Möchten Sie aktiv etwas tun für Ihre Gesundheit und mehr Wohlbefinden? In diesem Seminar biete ich Ihnen den Raum. Erleben Sie Bewegung, Meditation und Kampfkunst in einem.

### Ziel und Inhalt dieses Sommerseminars:

- Wir üben in einer durch Entspannung und Leichtigkeit geprägten Atmosphäre. Die Lektionen beginnen mit sanften Qi Gong Bewegungen.
- Kennenlernen der Tai Ji Basis-Elemente: Schritte vorwärts, rückwärts, seitlich. Arm- und Handbewegung, sowie Körperhaltung und Atmung.
- Sie erlernen einen sehr schönen Bewegungsablauf in verschiedenen Figuren. Welchen Sie zuhause mühelos weiter praktizieren und in Ihren Alltag integrieren können.
- Die weichen und fliessenden Bewegungen werden langsam ausgeführt und oft wiederholt.

### 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.

### 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
- Gästapéro
- 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.

## Tai Ji Quan

27. Juni - 02. 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: 30. Mai 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