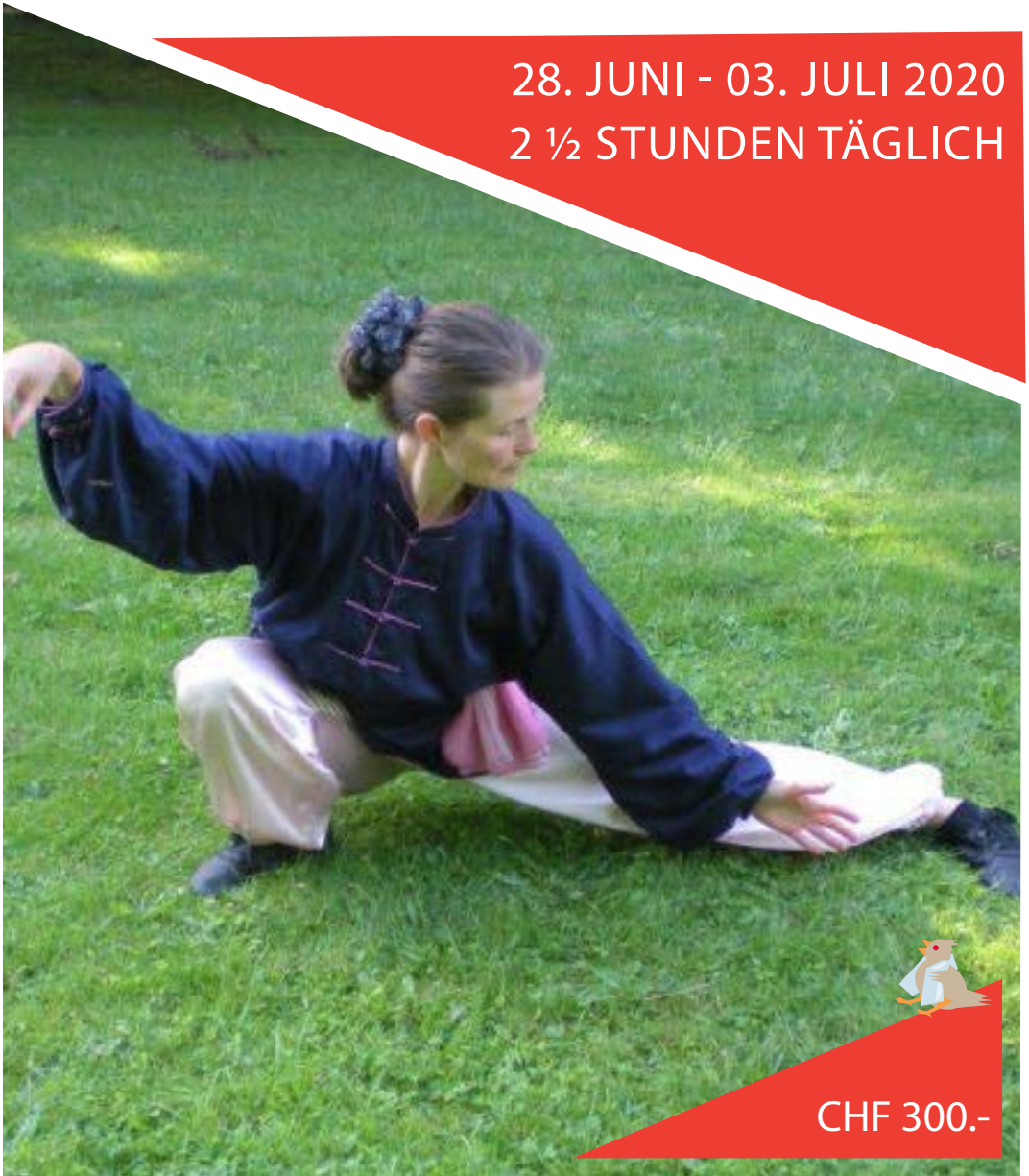


TAI JI QUAN

DIE KUNST DER BALANCE VON RUHE UND BEWEGUNG

28. JUNI - 03. JULI 2020

2 ½ STUNDEN TÄGLICH



CHF 300.-

HOTEL LAUDINELLA

St. Moritz

HOTEL LAUDINELLA

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 Entspannungtheit 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

Zielgruppe

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

HOTEL LAUDINELLA

St. Moritz

Zimmerpreise für Kursteilnehmer

Pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension Dine around

Standard	CHF 115.-
Superior	CHF 130.-

Zuschlag	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 am Donnerstag
- Transfer zwischen Hotel und Bahnhof RhB St. Moritz
- Parkplatz
- W-LAN
- Spa & Hallenbad Ovaverva
- Freier Eintritt zu Laudinella Kultur-Veranstaltungen
- Vergünstigter Eintritt beim GUT Training im OVAVERVA

HOTEL LAUDINELLA

St. Moritz

Tai Ji Quan

28. Juni - 03. Juli 2020

An-/Abreise.....

Zimmer Einzel Doppel

Kategorie Standard Superior

Name / Vorname.....

Strasse / Nr.....

PLZ / Ort.....

Geburtsdatum.....

Tel.

E-Mail.....

Bemerkungen.....

Kursgebühr: CHF 300.-

Anmeldeschluss: 01. Juni 2020

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung an:

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

Information: T +41 81 836 06 02