

# Tai Ji Quan: Harmonie im Fluss des Qi

Kursleitung:  
Harald Löhndorf

19. - 25. August 2023



CULTURE  
**LAUDINELLA**

*St. Moritz*

## Durch fließende Bewegungen zu einer Harmonie von Körper und Geist

In dem Kurs erlernen wir den ersten, wesentlichen Teil der Kurzform nach Cheng Man-ch'ing (1900-1975). Diese Form ist, wie die meisten Yang-Stilformen, bestimmt von ruhigen, fließenden Bewegungen, die zwar äusserlich leicht und anmutig erscheinen, innerlich jedoch viele, tiefgehende Prozesse im gesamten Körper auslösen. Zusätzlich praktizieren wir zu Beginn jeder Kurseinheit eine kurze, vorbereitende Form aus dem Qi Gong oder dem Tai Ji Che zusammen mit individuellen Übungselementen, die die grundlegenden Prinzipien des Tai Ji gezielt ansprechen.

### **Zielgruppe:**

Die harmonischen, sanften Bewegungen machen Tai Ji für alle Altersgruppen und Fitness-Level geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### **Kursleitung:**

Professor Harald Löhndorf, lic. phil. I, Taijiquan-Lehrer SGQT,  
[www.taijichur.ch](http://www.taijichur.ch), [www.sgqt.ch](http://www.sgqt.ch)

### **Kurszeiten:**

Begrüssung: Samstag, 19. August 2023, 16:30 Uhr

Abschluss: Freitag, 25. August um 12:00 Uhr

Täglich drei Stunden Tai Ji am Vormittag.

### **Kursgebühr:**

CHF 350.-

### **Online buchen:**

[www.laudinella.ch/workshops](http://www.laudinella.ch/workshops)



## Zimmerpreise für Kursteilnehmende

Übernachtung im Hotel Reine Victoria

### Zimmerkategorien

Einzelzimmer	CHF 162.-
Doppelzimmer Economy zur Alleinbenutzung	CHF 192.-
Doppelzimmer Superior zur Alleinbenutzung	CHF 207.-
Doppelzimmer Economy	CHF 264.-
Doppelzimmer Superior	CHF 294.-
Doppelzimmer Deluxe	CHF 334.-

Weitere Zimmerkategorien auf Anfrage (DZ Belle Etage Economy, DZ Belle Etage Superior, DZ Belle Etage Deluxe, Familienzimmer).

Diese Preise gelten für Teilnehmende an Laudinella-Kursen pro Zimmer pro Nacht inklusive Halbpension Buffet, Service und MWST. Zusätzlich wird eine Kurtaxe zu CHF 3.45 pro Person/Tag verrechnet.

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

### Inklusive

- Halbpension Buffet: grosses Frühstücksbuffet, Abend- oder Mittagessen am Buffet in der Stüva
- Transfer zwischen Hotel und Bahnhof RhB St. Moritz
- W-LAN
- Spa & Hallenbad Ovaverva (ausgenommen Zeiten Revisionsarbeiten)
- Bergbahnen/ÖV im Oberengadin und Bergell vom 1. Mai bis 31. Oktober (ohne Pistenbenützung bei Skibetrieb), ab der zweiten Übernachtung.
- Eintritt zu Laudinella Kultur-Veranstaltungen

## Anmeldung

Die Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten zeitnah eine Reservationsbestätigung. Stornierungen und Änderungswünsche teilen Sie uns bitte telefonisch mit.

Kurs

Name / Vorname

Strasse und Nr.

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Anreise

Abreise

Zimmerkategorie (Zimmer und Preise siehe Vorderseite)

Bemerkungen

Monatlicher Kulturnewsletter erwünscht

Ja

Nein

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung an:

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

E-Mail: [kultur@laudinella.ch](mailto:kultur@laudinella.ch)