



Auftanken - zur Ruhe kommen - Vitalität gewinnen
mit Qi Gong und Meditation im Münstertal

im Hotel Central, Valchava

Freitag 9. – Sonntag 11. Juni 2017

Unser Alltag ist geprägt von Hektik, Leistungsdruck und Zeitmangel. Diese Lebensweise verbraucht sehr schnell die körperlichen und mentalen Kräfte und erschöpft unsere Energiereserven. Dieses Wochenende bietet eine Auszeit, um zu innerer Ruhe zu kommen und die Energien wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Das Seminar eignet sich sowohl für Anfänger wie auch Fortgeschrittene

Beginn des Seminars am Freitag mit gemeinsamem Abendessen um 18.00 h, Ende am Sonntag mit Mittagessen

Samstag:

09.15 – ca. 12.00 Qi Gong

Zeit zur freien Verfügung

17.00 – 18.00 Qi Gong

18.15 Abendessen

19.45.00 – ca. 21.00 Qi Gong

Sonntag:

09.15 – 11.45 Qi Gong

12.00 Mittagessen

Kosten pro Person:

2 Übernachtungen im DZ mit Halbpension

240 CHF

2 Übernachtungen im EZ mit Halbpension

290 CHF

Qi Gong Seminar

120 CHF

Anmeldung: direkt im Hotel Central info@centralvalchava.ch oder

Rita Bertozzi, Praxis für Chinesische Medizin und Qi Gong
8050 Zürich, Tel. 044 363 90 51,

info@tcm-bertozzi.ch, www.tcm-bertozzi.ch

gerne stehe ich Ihnen für weitere Fragen zur Verfügung