

DIE LEBENSENERGIE PFLEGEN UND WANDERN: Die Kraft und Beständigkeit der Berge gewinnen durch Qi Gong



27./28. August
2011
im Tessin CH



Wudanberg-
und stilles
Qigong



Achtsames
Wandern mit
allen Sinnen



Den Atem
fließen
lassen



Übernachtung
in der Campo
Tencia Hütte



mit Astrid Brütsch, dipl. Qigong Lehrerin, Taiji Lehrerin, Lehrerin im Gesundheitswesen
078 832 46 87; info@taiji-qigong-tanz.ch; www.taiji-qigong-tanz.ch; Ich freue mich auf deine Teilnahme!

DIE LEBENSENERGIE PFLEGEN UND WANDERN: Die Kraft und Beständigkeit der Berge gewinnen durch Qi Gong

Sobald du in die Stille und Weite der Bergwelt eintauchst, kann dein ganzer Organismus ruhiger und entspannter werden. Dein Herz öffnet sich und Freude entsteht.

Durch die bewusste und stete Bewegung vertieft sich dein Atem und deine Sinne werden geweckt. Das verstärkt die Wirkung der Bergkräfte. Mit den gezielten Energie- und Körperübungen wirst du dich in dir zentrieren, balancieren und stärken; genauso wird sich deine Verbindung mit der Natur intensivieren. So kannst du dir an diesem Wochenende rundum gut tun und dich aktiv erholen.

Start / Ende:

Samstag 10 Uhr Rodi posta (Zürich HB ab 07:31), Sonntag Dalpe villaggio 16:30 Uhr (Zürich HB an spätestens 19:28), Durchführung bei mehrheitlich positiver Wettervorhersage

Wanderung:

Samstag ca. 4 h, Höhenmeter ↑ ca. 650m ↓ ca.350m, Sonntag ca. 3 h, Höhenmeter ↓ ca. 950m

Übernachtung:

auf 2140 m ü. M. in der Capanna Campo Tencia (Mehrbettzimmer SAC) www.campotencia.ch

Verpflegung:

mittags und zwischendurch aus dem eigenen Rucksack, abends und morgens in der Hütte

Voraussetzung:

Freude an der Natur und der Bewegung, Grundkondition, Trittsicherheit, Wanderausrüstung

Kosten:

Workshop, Wanderleitung und Organisation 120 Fr.

Hüttenübernachtung/-verpflegung und Seilbahnfahrt ca. 90 Fr. (SAC Mitglieder ca. 75 Fr.)

Infos und Anmeldung:

Astrid Brütsch: 078 832 46 87; info@taiji-qigong-tanz.ch; www.taiji-qigong-tanz.ch