

SICH MIT DER GOLDENEN KRAFT DES HERBSTES VERBINDEN UND FÜR DEN WINTER NÄHREN...

MIT TAI JI UND QI GONG IN INTRAGNA

CENTOVALLI IM TESSIN

30.09. BIS 02.10.2011



Wir üben je nach Wetter auf der Wiese vor oder im Saal der Kapelle „nostra signora“. Rebstöcke, Steinhäuser, der mächtige Kirchturm und das Amphitheater Berge mit deren Kastanienwäldern bilden unser Panorama; Natur- und Dorfgeräusche die Hörkulisse.

Intragna bietet viele Möglichkeiten für Spaziergänge; zum Beispiel durch die engen Gassen des urtümlichen Tessinerdorfes, zum wilden Bergfluss Melezza mit seiner Römerbrücke oder zu höher gelegenen aussichtsreichen Dörfern und Wiesen.



Kursleitung:

Astrid Brüttsch, dipl. Qi Gong-Lehrerin, Tai Ji-Lehrerin, Lehrerin im Gesundheitswesen

Kursinhalte:

- Lotus-Duft-Qigong
 - Fünf Elemente und Kreise nach Chungliang Al Huang
- Die Übungen sind einfach erlernbar. Das Empfinden von Boden, Mitte und Weite vermittelt Fluss, innere Stärke und Ruhe. Die Unterstützung im Lernen wird den Teilnehmenden angepasst. Auch Neubeginnende sind willkommen.

Kurszeiten:

- Freitag: 20.15 bis 21.30 Uhr
- Samstag: 07.30 bis 08.15, 10.00 bis 13.00, 16.30 bis 18.00 Uhr
- Sonntag: 07.30 bis 08.15, 10.00 bis 12.00, 14.15 bis 15.30 Uhr

Kurskosten:

CHF 290.00 inklusive leichtes vegetarisches Mittagessen am Samstag und am Sonntag, exklusive Anreise und Unterkunft

Unterkunft:

Hotelzimmer oder Ferienwohnung in Intragna wird von den Teilnehmenden selbst organisiert.



Im Ristorante Campanile gibt es insgesamt 10 Betten.

Kosten ab CHF 45.00/Person und Nacht mit Etagen-

Dusche/Frühstück

www.ristorantecampanile.ch

091 796 18 97



Das Hotel Antico** führt 26 Zimmer.

Kosten ab CHF 60.00/Person und Nacht mit Bad od.

Dusche und Frühstück

www.hotelantico.ch

091 796 11 07

Anreise:

Intragna ist per Bahn von Winterthur aus via Zürich, Bellinzona und Locarno in rund vier Stunden erreichbar.

Fragen und Anmeldungen:

Astrid Brüttsch: 078 832 46 87

info@taiji-qigong-tanz.ch www.taiji-qigong-tanz.ch

Ich freue mich auf dein Dabeisein im magischen Tessin!