



*Sonja Sonja  
Sonja Walpen  
SGQT-anerkannte dipl.  
Qigong-Lehrerin*

## QIGONG

### Ruhe finden, Kraft schöpfen

**Do, 10. November – So, 13. November 2022**

Qigong beinhaltet gesundheitsfördernde Übungen, die den Körper, den Atem und den Geist stärken und harmonisieren. Die sanften Bewegungen helfen Stress und Verspannungen abzubauen und innere Ruhe und Gelassenheit aufzubauen. Qigong stärkt das Immunsystem und steigert das Wohlbefinden von Körper und Geist.

#### **Kursinhalt:**

Im Qigongkurs werden die «8 Brokate» aus dem Lehrsystem Qigong Yangheng Schritt für Schritt erlernt. Jede Lektion besteht aus Übungen in Bewegung und Ruheübungen im Sitzen oder Liegen. Der Qigongkurs eignet sich für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene.

Der Qigongkurs beinhaltet 6 Lektionen à 75 Minuten, eine Lektion morgens nach dem Frühstück (09.15 – 10.30 Uhr) und eine Lektion abends vor dem Abendessen (17.00 – 18.15 Uhr). Die Lektionen finden im lichtdurchfluteten Goggwärgji Kreativraum statt.

Nähere Informationen findest du unter [www.qigongzeit.ch](http://www.qigongzeit.ch)

#### **Preise pro Zimmer**

Einzelzimmer Gloggä	CHF 715.00
Doppelzimmer Gloggä für 1 Person	CHF 895.00
Doppelzimmer Gloggä für 2 Personen	CHF 1'315.00
Doppelzimmer Goggwärgji, 2 Personen	CHF 1'469.00
Panoramazimmer Goggwärgji, 2 Pers.	CHF 1'559.00

zzgl. Kurtaxe CHF 3.00 pro Person / Nacht

#### **Im Preis inbegriffen:**

3 Übernachtungen mit Halbpension, 6 Qigong-Lektionen, Entspannung in der grosszügigen Saunalandschaft

#### **Anmeldung:**

Hotel Glocke, 3998 Reckingen | +41 27 974 25 50 | [info@glocke.ch](mailto:info@glocke.ch) | [www.glocke.ch](http://www.glocke.ch)