

Qi Gong – in Verbundenheit mit dir und der Natur

Genussvolle Tage - Entfalten, Entspannen, Auftanken mit Judith Hartmann

Casa Santo Stefano, Miglieglia (Ti)

09.- 13.06.2024



In friedlicher, vorsommerlicher Tessiner Atmosphäre, am Fusse des Monte Lema genussvoll Qi Gong praktizieren sowohl drinnen, als auch draussen in der freien Natur.

Qi Gong, das sind langsame, weich - fließende Bewegungsbilder die den Energie-Ausgleich harmonisierend unterstützen und den ganzen Körper beleben.

Diese Tage gehören dir. Nebst achtsamer und inspirierender Übungspraxis bleibt viel Raum und Zeit für dich.

Die Umgebung lädt ein zum Wandern/Spazieren auf schattigen und sonnigen Waldwegen.

Das Casa Santo Stefano ist ein wunderbarer Ort zum Verweilen, geniessen, einfach Sein ☺.

Die Qi Gong Tage sind sowohl für Anfänger als auch für Geübte geeignet.

Judith Hartmann

Qi Gong Lehrerin mit langjähriger Praxis und Unterrichtserfahrung.

www.judith-hartmann.ch

Unterkunft Casa Santo Stefano

Wir wohnen in den sorgfältig renovierten Räumen der einmalig schönen Casa Santo Stefano. Nebst den individuell gepflegten Zimmern lädt eine grosse idyllische Sonnenterrasse mit Traubenpergola zum Aufenthalt ein.

Gastronomie

Ökologisch-Nachhaltig und schmackhaft vegetarisch.

Umgebung

Das Dorf Miglieglia (Malcantone) in der unmittelbaren wildromantischen Tessiner Natur, liegt am Fusse des Monte Lema, auf einer von lichten Kastanienwäldern umrahmten Sonnenterrasse in 717 M.ü.M.



Programm

Ankunftszeit Sonntag, 09.06.2024, Check-in ab 14 Uhr möglich

16.45 Begrüssung und Aperitiv

17.15 bis 18.30 Qi Gong

18.45 Abendessen

Kursprogramm

07.45 - 09.00 Qi Gong

09.15 - 10.15 Frühstück/Brunch

17.00 - 18.30 Qi Gong

19.00 Abendessen

Abreisetag Donnerstag, 13.06.2024

07.45 - 09.00 Qi Gong

09.00 - 09.30 Zimmerfreigabe

09.30 - 10.30 gemeinsames Frühstück/Brunch, danach Kursende und Abreise

Kurskosten

CHF 320.00 (Kurs exkl. Unterkunft + Verpflegung)

Preise Zimmer für 4 Nächte/Person

Doppelzimmer-Suite mit Bad/WC CHF 484.-

Doppelzimmer mit Dusche/WC CHF 424.-

Einzelzimmer mit Dusche/WC limitiert CHF 454.-

Doppelzimmer in Einzelbelegung CHF 544.-*/ CHF 584.- / CHF 624.-

Im Übernachtungspreis enthalten

- Übernachtung in stilvoll renovierten Zimmern mit Dusche/WC oder auf der Etage*
- Bio-Frühstück mit selbstgemachten Konfitüren, Brot, Zopf, Müsli, Früchte...
- Cappuccino, Espresso, Latte Macchiato und feine Tees in der Pause
- Saison-Früchte sowie selbstgebackene Kuchen
- 2 vegetarische Abendessen im Hotel
- Ticino Ticket (gratis ÖV und weitere Ermässigungen auf Bergbahnen, Schiffen etc.)
- Gratisparkplatz **hinter** der Monte Lema-Gondelbahn

Anmeldung und Auskunft

Judith Hartmann, gesundheitspraxis@judith-hartmann.ch, T 076 585 49 51

Bankkoordinaten: IBAN CH11 0839 0031 7706 1010 1 Alternative Bank Schweiz AG, 4601 Olten

Nach Eingang der Kursgebühr ist die Anmeldung definitiv.

Versicherung und Haftung ist Sache der Teilnehmenden.

Zimmer buchen direkt bei der Casa Santo Stefano : Tel. +41 (0) 91 609 19 35

info@casa-santo-stefano.ch, www.casa-santo-stefano.ch

Die TeilnehmerInnen bekommen eine schriftliche Reservationsbestätigung.

Die **Hotelkosten sind direkt vor Ort am Anreisetag** zu bezahlen.

Bezahlen vor Ort mit Postcard, Debitcard oder bar. Keine Kreditkarten.

Annulation

30 - 0 Tage vor dem Aufenthalt 100 % der bestätigten Leistung, falls keine Ersatzperson den Kursplatz übernimmt. Ich empfehle eine Reiserücktrittsversicherung abzuschliessen.