



MEDITATIONEN UND REISEN IN INNERE WELTEN

im wunderschönen Casa Santo Stefano

27./28./29 September 2019 | 6986 Miglieglia, Tessin

Meditationen und geführte Imaginationsreisen, Körper- und Achtsamkeitsübungen mit Anwendungen aus Qigong, Hypnose und weiteren östlichen und westlichen Richtungen. Zur Tiefenentspannung und Steigerung von Gesundheit und Vitalität.



MEDITATIONEN UND REISEN IN INNERE WELTEN im wunderschönen Casa Santo Stefano

Leitung: Arthur Roscha, Eidg. dipl. KomplementärTherapeut

FÜR EINEN FREIEN KÖRPER, EINEN KLAREN GEIST UND EIN
LEICHTES HERZ.

Ein Teil findet im Sitzen auf Stuhl oder Meditationskissen statt, ein Teil im Liegen und ein weiterer Teil beinhaltet Bewegungen im Stehen aus dem Qigong. Das Wochenende eignet sich für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene.

Ankunftstag

Ab 14:00 Check in
16:45 Apéritiv
17:00 – 18:30 Meditation
18:15/19:00 Abendessen

Programmtag

07:30 – 09:30 Meditation
09:30 – 10:30 Frühstück
11:00 – 17:00 Freizeit,
Wandern, Entspannen
17:00 – 18:30 Meditation
18:15/19:00 Abendessen
im Dorfrestraurant

Abreisetag

07:30 – 09:00 Meditation
09:00 – 09:30
Zimmerfreigabe
09:30 – 10:30 Frühstück
10:30 – 11:00 Ende und
Abreise

KURSKOSTEN: 250.- EXKL. ÜBERNACHTUNG
ZIMMER DIREKT BUCHEN BEI DER CASA SANTO
STEFANO

TEL: 091 609 19 35

EMAIL: INFO@CASA-SANTO-STEFANO.CH

WWW.CASA-SANTO-STEFANO.CH



ALLE INFOS AUF

<http://bit.ly/meditation-casa>
WWW.PRAXIS-ARTHURROSCHA.CH