

Qi Gong - Sommerwoche

Genussvolle Ferien - Entfalten, Entspannen, Auftanken mit Judith Hartmann

Casa Santo Stefano, Miglieglia (Ti)

10. – 15. Juli 2022



In friedlicher, sommerlicher 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.

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

Die Umgebung lädt ein zum Wandern auf schattigen und sonnigen Waldwegen sowie Baden im Fluss, Waldsee oder im Luganersee.

Wird es dir ob den Möglichkeiten schwindlig: die Casa ist ein wunderbarer Ort zum Verweilen, geniessen, einfach sein ☺.

Der Ferienkurs ist 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, Check-in ab 14 Uhr möglich

17.00 Begrüssung und Aperitiv
17.30 bis 18.45 Qi Gong
19.00 Abendessen

Kursprogramm

07.30 - 09.00 Qi Gong
09.15 - 10.15 Frühstück/Brunch
17.00 - 18.45 Qi Gong
19.00 Abendessen

Abreisetag Freitag 15.07.22

07.30 - 09.00 Qi Gong
09.00 - 09.30 Zimmerfreigabe
09.30 - 10.30 gemeinsames Frühstück/Brunch, danach Kursende und Abreise

Kurskosten

CHF 390.00 (Kurs exkl. Unterkunft + Verpflegung)

Preise Zimmer für 5 Nächte/Person

Doppelzimmer-Suite mit Bad/WC	CHF 605.-
Doppelzimmer mit Dusche/WC	CHF 530.-
Einzelzimmer mit Dusche/WC	CHF 580.-
Doppelzimmer in Einzelbelegung	CHF 680.-*/ CHF 730.- / CHF. 780.-

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
- 3 vegetarische Abendessen im Hotel
- Ticino Ticket (gratis ÖV und weitere Ermässigungen auf Bergbahnen, Schiffen etc.)
- Gratisparkplatz bei 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 : Angeli Wehrli, Tel. +41 (0) 91 609 19 35

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

Die Teilnehmer bekommen eine schriftliche Reservationsbestätigung.

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

Annulation

Hotelkosten: 30 - 0 Tage vor dem Aufenthalt 100 % der bestätigten Leistung

Kurskosten: Bis 30 Tage vor Kursbeginn 50 CHF. Danach wird bei nicht Finden einer Ersatzperson der volle Kursbetrag verrechnet. Ich empfehle eine Reiserücktrittsversicherung abzuschliessen.