

QiGong

mehr als Bewegung



COACHINGGOLD

Qigong Retreat

2.10. bis 4.10.2020

Geniessen und Entspannen auf den Spuren jahrtausendalter fernöstlicher Weisheit inmitten der wunderbaren Bergwelt von Graubünden.

Qi Gong bedeutet „Arbeit mit der Lebensenergie“.

Spüre das frische Qi (Lebenskraft) durch die Qigong-Einheiten und fühle eine tiefe Verbundenheit mit der Natur. Mit jedem bewussten Atemzug stärkst du deine innere Mitte, belebst und verbindest Körper, Geist und Seele.

Das Retreat im Überblick:

Qigong:

Erlebe Qigong, die Arbeit mit deiner Lebensenergie, auf eine neue, tief entspannende, nährnde und inspirierende Weise in der traumhaft schönen Natur der Bergwelt von Graubünden. Das Qigong das ich unterrichte ist eine Kombination von Achtsamkeits-, Atem- und Bewusstseinstaining. Es liegt mir sehr am Herzen, Menschen einen effektiven und nachhaltigen Weg zu vermitteln der auch im Alltag funktioniert.

Das Retreat hat eine ausgewogene Balance zwischen Qigong und Zeit zur freien Verfügung um die schöne Gegend zu erkunden und geniessen.

225.- Preis p. Person

Hotel:

Inklusivleistungen: Frühstücksbuffet, originelles 4-Gang-Abendessen

Doppelzimmer 175.- Preis p.Person / Nacht

Einzelzimmer 210.- Preis p.Person / Nacht

Parkplätze direkt beim Hotel vorhanden.



Monika Ingold
Dipl. med. Qigong Therapeutin i.A.

Vorkenntnisse:

Keine Vorkenntnisse notwendig. Die Freude an ganzheitlicher Bewegung genügt. Wenn du bereits 1-2 Lektionen Qigong oder Yoga Erfahrung mitbringst, gibt dir dies die notwendige Sicherheit um direkt vertrauensvoll einzutauchen in die Welt des Qi.

Gerne kannst du dich auch bei mir melden, dann können wir diese Basis in einer Online-Lektion oder bei mir in Lenzburg gemeinsam erschaffen.

Anmeldung:

per Mail an info@coachinggold.ch
per Whatsapp an 078 616 53 56

Bitte beachte, folgende Angaben sind notwendig:

Name:

Vorname:

Adresse:

Handy:

E-Mail:

Vegetarier: Ja / Nein

Fleisch: Ja / Nein

Doppelzimmer: Ja / Nein

Einzelzimmer: Ja / Nein

Anreise Freitag (Ankunft 17:30)*: Ja / Nein

Anreise Samstag (Ankunft 9:30)*: Ja / Nein

* Späteste Ankunftszeit, da das Programm jeweils 30Minuten später startet.

Anmeldeschluss 28.8.2020

