



QiGong genussvolle Ferien

**sich Raum geben,
entspannen-entfalten-nähren
gemeinsam mit Judith Hartmann**

Was:

Am Morgen, sowie vor dem Abendessen, je zwei Stunden Qi Gong.
Täglicher Einstieg und Abschluss mit Bewegung-Tanz oder Atem-Laute-Stille, sowie spontane Impulse die entstehen dürfen. Du machst soviel an QiGong mit, wie es dir guttut, dir entspricht.

Zwischendurch:

- Die Zeit steht dir zur freien Verfügung, es sind deine Ferien.
- Wir unternehmen an einem Tag eine einfache, gemeinsame Wanderung.
- Baden im See (3km Weg zum See, mit Auto – Sammelauto oder zu Fuss), Schwimmbad beim Haus.

Wann:

Sonntagabend 18.Juli bis Freitag 23.Juli 2021

Wo:

Im Centro d`Ompio (I), 70km von der Schweizer Grenze entfernt, drei Kilometer oberhalb von Pettenasco, über dem Ortasee. www.ompio.org

Kosten:

Kurskosten 280 CHF.

5 Übernachtungen inklusive 3 Verpflegungen/Tag und Schwimmbad:

Doppelzimmer 425 Euro/458 CHF und einige Doppelzimmer die leicht günstiger sind, limitierte Anzahl Einzelzimmer 600 Euro/652 CHF sowie einige Einzelzimmer die leicht günstiger sind. Im eigenen Zelt oder Camper 275 Euro/295 CHF.

Kursleitung:

Judith Hartmann, QiGong Lehrerin, eidg.dipl.Naturheilpraktikerin TEN, Shiatsu-Therapeutin, dipl.Pflegefachfrau HF.

Auskunft und Anmeldung:

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

