



Tai Chi Ferien am See Schlosshotel Wartegg

22. Juli – 27. Juli 2019

Tai Chi

Rorschacherberg am Bodensee

Im Schloss-Hotel Wartegg am Rorschacherberg mit Blick zum Bodensee geniessen wir im Schlosspark und rund um das Schloss eine herrliche Atmosphäre. Ein Ort der Begegnung und zum Wohlsein. Ein Ort der uns einlädt, Tai Chi in einer stillen, natur-verbundenen Umgebung zu üben.

Tai Chi bringt uns in Einklang mit den inneren und äusseren Kräften. Dies führt zu Ruhe, Gleichgewicht und Freude, regt die Selbstheilungskräfte an, baut Energie auf und vertieft die Atmung. Mit den langsamen aneinander gereihten Bewegungsformen des Tai Chi erleben Sie eine bewusstere und gesündere Lebensweise.



Der Tai Chi Ferien-Kurs richtet sich an Beginner und Fortgeschrittene

Verbunden mit Meditation und Qi-Gong üben Sie im Tai Chi aneinandergereihte Bewegungsabläufe. Mit Qi-Gong werden Sie in die langsamen aneinander gereihten Bewegungen des Tai Chi geführt. Sie haben Gelegenheit zu intensivem Training, um die Wirkung der chinesischen Bewegungskunst zu spüren.

Bei schönem Wetter lädt uns der Schlosspark ein, Meditation und Tai-Chi in der Natur zu praktizieren. Die Mahlzeiten können wir im Garten einnehmen mit einem herrlichen Blick zum Bodensee. Der See ist zum Baden in 7 Min. zu Fuss erreichbar. Die Berge und der See, inspirieren zu einem Tagesausflug.

Kursleitung: Gertrud > Gerry < KNECHT, Winkel, Tai Chi- und Yoga-Lehrerin, arbeitet in eigener Praxis Atemtherapie, Tai Chi, Qi-Gong, Yoga, Durchführung von China-Reisen, Ausbildung in China, Indien und in der Schweiz.



Übernachtung: BIO-Schloss-Hotel Wartegg Tel. 071 858 62 62 E-Mail: schloss@wartegg.ch

Die Zimmer sind von jedem Teilnehmer zu reservieren und direkt dem Hotel zu bezahlen. Zur Auswahl stehen:
EZ CHF 212.00 pro Person/Nacht Hotelpreis inkl. Vollpension Frühstücksbuffet, 2 Gang-Mittagessen, 3-Gang Abendessen
DZ CHF 172.00 pro Person/Nacht Das Biohotel verwendet die besten Bio-Frisch-Produkte aus der Region.

Seminarkosten: CHF 750.- Teilnehmerzahl / Min. 8 / Max. 15 Pers. plus MwSt. 7,7 %

Anmeldetalon

Anmeldeschluss **20. Mai 2019**

Anmeldung zu: Tai Chi ☯ Ferien 22. – 27. Juli 2019 Bio-Schloss-Hotel Wartegg, Rorschacherberg

Name, Vorname _____ Jahrgang _____

Strasse _____ PLZ/Wohnort _____

Handy Nr. _____ E-Mail _____

Datum _____ Unterschrift _____

ATMUNG BEWEGUNG Gertrud Knecht
Breitweg 1 8185 Winkel
www.dolfin.ch Tel. 044 862 57 00
E-Mail: info@dolfin.ch Handy 079 335 20 71