

# Qigong in Bosco Gurin TI

2. – 7. August 2020



5 Tage auftanken, den Körper von Kopf bis Fuss sanft durchbewegen, über's Qigong die Achtsamkeit schulen, den Atem wahrnehmen, entschleunigen.



4 h im Tag üben wir Qigong. Um 8 Uhr vor dem Morgenessen 1h, nach dem Morgenessen 2 h und vor dem Abendessen 1 h. Wir üben möglichst draussen, bei schlechtem Wetter in einer kleinen Turnhalle.

Am Nachmittag gibt's Gelegenheit das Walserdorf Bosco Gurin auf 1506m ü.M. zu erkunden, [www.bosco-gurin.ch](http://www.bosco-gurin.ch), ein Flussbad zu nehmen oder einfach zu sein. Mittwoch oder Donnerstag ist unterrichtsfrei. Sie können mit mir auf einer freiwilligen Wanderung in die Bosco Guriner Bergwelt eintauchen.

Im Bed and Breakfast Casa Moni, [www.casamoni.wix.com/casamoni](http://www.casamoni.wix.com/casamoni), habe ich 2 Einzelzimmer und 3 Doppelzimmer reserviert.

Der Kurs ist offen für Anfänger und Erfahrene, für Frau und Mann, für jedes Alter!

**Kursinhalt:** Wir lernen das Muskel- und Knochenqigong, eine Basisreihe mit 8 Übungen aus dem Daoyin Yangsheng Gong, die nach dem Kurs selbstständig weitergeturnt werden kann! Mit langsamen, sich wiederholenden Übungen im Stehen bewegen wir den gesamten Körper von Kopf bis Fuss.  
Einwärm- und Basisübungen ergänzen den Unterricht!

**Kosten:** Kursgeld: Fr. 550.-, bei Anmeldung bis 30.3.20 Fr. 500.-

Im Kursgeld sind der Unterricht und 5 Abendessen in unserem Rustico in Camanoglio eingeschlossen. Christoph und Hansruedi verwöhnen uns mit einem feinen Abendessen! Getränke und Kaffee, sowie der Begrüssungs- und der Abschiedsapéro sind ebenfalls im Kursgeld inbegriffen!

Unterkunft: Fr. 250.- pro Person im Doppelzimmer  
Fr. 325.- Einzelzimmer  
Fr. 425.- 1 Person im Doppelzimmer

Alle Zimmer haben WC/Dusche.  
Die Unterkunftskosten beinhalten 5 Übernachtungen mit Frühstück, sie werden vor Ort im Casa Moni bar bezahlt!

**Kursbeginn:** SO 2.8. um 16.30 Uhr  
**Kursende:** FR 7.8. um ca. 13 Uhr

**Kursgrösse:** 4-7 Personen

**Anmelden:** möglichst bald, damit ich die Zimmer definitiv reservieren kann und spätestens bis 30. Juni 2020. Sie erhalten nach Anmeldeschluss eine Bestätigung, weitere Infos und einen Einzahlungsschein für die Kurskosten. Die Anmeldungen werden nach der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.  
Es besteht auch die Möglichkeit, sich nur für den Kurs ohne Unterkunft und Abendessen anzumelden! (Fr. 350.-)

**Kursleitung,** Maria Hochstrasser-Achermann  
**Info:** Taiji und Qigong Lehrerin SGQT  
041 420 69 78  
079 328 80 82  
info@taijiundqigong.ch