

TAIJI - QIGONG - FERIEN

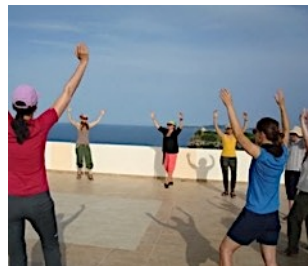
AUF CORFU



Kraftvoll wie das Meer – Still wie der Olivenhain

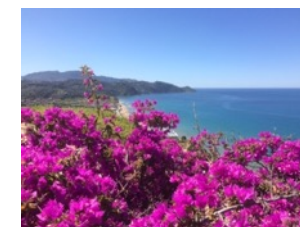
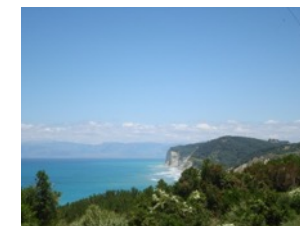
13. bis 20. Juni 2020

**in der Oase Mythos-Corfu in Arillas
im Nordwesten der magischen griechischen Insel**



Möchtest du deine Vitalität erneuern, dich durch die intensiven Naturkräfte und dank der achtsamen Bewegung nähren lassen? Durch tägliches Üben von Taiji und Qigong im Freien wird es dir möglich, in den grossen Fluss des Qi's - der Lebensenergie - einzutauchen. Körper, Geist und Seele finden Nahrung und Einheit, Entspannung und Öffnung. Vielfältige Impulse inspirieren dich auf allen Ebenen des Lebens.

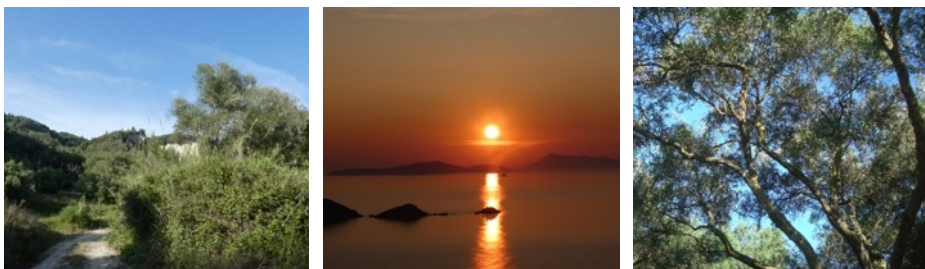
Daneben bietet diese Woche eine wunderschöne Umgebung zum aktiven und passiven Sein. Nichtstun, Wandern, das vielfältige Strandleben auskosten, griechische Cafés und Tavernen geniessen, sich vom Sonnenuntergang berühren lassen... sind nur eine Auswahl davon.



Kursinhalte

Der Kursinhalt ist geprägt durch Taiji mit den Formen der 5 Elemente und Kreise nach Chungliang Al Huang und Übungen aus dem Qigong und Tuishou (interaktive Übungen).

Einfachheit und Komplexität der Formen werden passend für AnfängerInnen und Erfahrene zusammengestellt.



Kurszeiten und Übungsorte

Fünf Tage à drei bis vier Kursstunden. In der Regel finden eine Übungssequenz vor dem Frühstück und eine am späten Nachmittag statt. Diese Planung wird den bestehenden Bedingungen angepasst.

Wir üben im stillen Olivenhain, am rauschenden Meeresstrand und auf dem höchsten Ort der Halbinsel mit 360°-Weitsicht. So erfährst du die Unterstützung der Natur und die Resonanz damit auf intensive Weise.



Astrid Brütsch Curti

Dipl. Qigong-Lehrerin und Tai Ji- Lehrerin, Lehrerin im Gesundheitswesen, Fussreflexzonen-Therapeutin

www.astridbruetsch.ch



Donat Curti

Taiji- und Tuishou-Lehrer, Fallschirmsprunglehrer, Esalen-Massage-Practitioner, Informatiker

www.donatcurti.ch



Weitere Infos

Kosten: 890 €

Inklusive sind Seminarkosten, Unterkunft mit Swimming-Pool, reichhaltige vegetarische Frühstücks- und Abendessen-Buffets, Teilnahme am offenen Meditations- und Kreativprogramm, Transfer vom und zum Flughafen.

Einzelzimmerzuschlag 90-130 € www.mythos-corfu.de

Reise:

Direktflug von Zürich oder Basel, Dauer circa 2 Stunden
Per Fähre via Italien nach Corfu, Dauer circa 20 Stunden

Ankunfts- und Abreisetag ist der Samstag. Das Seminar startet am Sonntag. Verlängerung des Aufenthalts ist möglich.

Unterkunft und Reise wird *nach Absprache mit uns* durch die Teilnehmenden und www.inside-travel.com organisiert.

Für Fragen und Anmeldungen

Bei Astrid: +41 78 832 46 87 mail@astridbruetsch.ch



Wir freuen uns auf dich in Corfu!