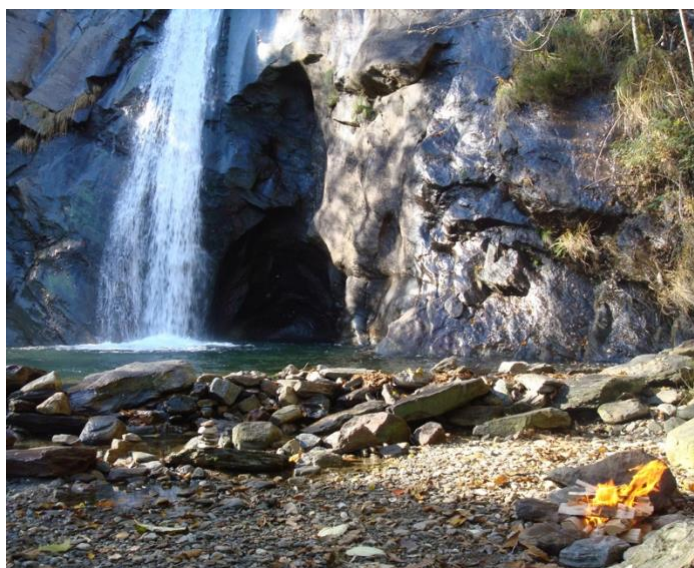


tief tauchen  
hoch fliegen



## Taiji – Qigong – Wochenende in der Südschweiz

29. – 31. 10. 2021

Eintauchen in das Spiel von YinYang und dem ständigen Wandel und so mehr und mehr Teil sein vom Dao – vom ewigen Fluss.

Dabei klar und zentriert im eigenen Körper unterwegs sein, seinen Geist darin verankern und den Atem erweitern.

Die Kreise (Chungliang Al Huang) stehen dabei als Form im Vordergrund.

# tief tauchen – hoch fliegen



## Kursort

**Centro Arte** in Lostalio-Cabbiolo im italienisch-sprachigen Teil vom Kanton Graubünden; in der Nähe von Bellinzona im Kanton Tessin - 2 ½ h Reise von Zürich mit dem öV.

Ein wunderschöner achteckiger Kursraum mit viel Holz und Tageslicht steht uns zur Verfügung. Soweit das Wetter es ermöglicht, üben wir im Freien auf einer flachen Wiese und an besonderen Naturkraftplätzen.

Es gibt 1er-, 2er- und Mehrbettzimmer.

Sehr feine vegetarische Vollpension wird frisch zubereitet. Vieles stammt aus dem hauseigenen Garten.

**Buchung der Unterkunft** bitte direkt im Centro Arte. [www.centroarte.ch](http://www.centroarte.ch)



## Kursinformationen

### Zeiten:

Freitagabend: Start mit dem Nachtessen um 19 Uhr.

Übungszeit ca. 20:30 – 21:45

Samstag: ca. 07:30 – 08:15; ca. 09:30 – 12:30; ca. 15:30 – 18:00

Sonntag: ca. 07:30 – 08:15; ca. 09:30 – 12:00; ca. 13:30 – 14:45

### Inhalte:

Formarbeit, Körper- und Bewusstseinsübungen, Partnerarbeit wechseln sich ab; Musik, Philosophie und Poesie dienen als Unterstützung.

Taiji-Qigong Erfahrung ist von Vorteil. Zeitweise kann in zwei Gruppen gearbeitet werden.

### Kosten:

Seminargebühr: 310 sFr. falls gebucht und bezahlt bis am 27. August 21;

**oder** 350 Fr. bei der Anmeldung/Zahlung nach dem 27. August 20

Anmeldungen sind verbindlich und die AGB werden damit akzeptiert.

Unterkunft / Vollpension je nach Zimmerwahl: ab 108 sFr. / Nacht (2020)



## Kursleitung

**Astrid Brütsch** ist dipl. Qigong-Lehrerin SGQT, Taiji-Lehrerin und seit mehr als 20 Jahren mit Taiji-Qigong und fast so lang mit Chungliang Al Huang unterwegs. [www.astridbruetsch.ch](http://www.astridbruetsch.ch)

**Donat Curti** unterstützt die Kursleitung. Er ist Taiji- und Tuishou-Lehrer und seit mehr als 30 Jahren mit Taiji-Qigong und fast so lange mit Chungliang Al Huang unterwegs. [www.donatcurti.ch](http://www.donatcurti.ch)

**Anmeldung/Fragen:** [mail@astridbruetsch.ch](mailto:mail@astridbruetsch.ch) +41 78 832 46 87



Willkommen im goldenen Süden!