

## Meditieren. Ruhe finden. Kraft schöpfen.

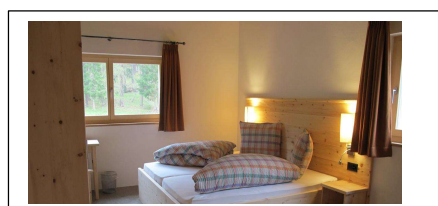
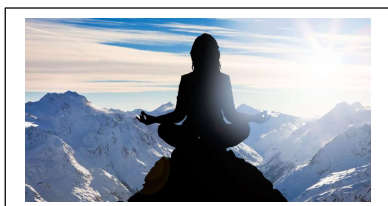
Qi-Gong und Meditations-Wochenende mit Gabriela Baumgartner



1. bis 4. Dezember 2022 auf dem Reiterhof San Jon in Scuol (GR)

Gönn dir eine Auszeit in einer einzigartigen Umgebung: Im Reitstall und Saloon San Jon bei Scuol praktizieren wir sanfte, wohltuende Körperübungen aus dem Qi-Gong und dem tibetischen Lu Jong-Yoga. Wir üben und meditieren vor dem Schwedenofen, spazieren und reiten durch den Schnee und geniessen die Ruhe in einer einmaligen Naturkulisse.

San Jon ist ein Juvel im Unterengadin, direkt an der Grenze zum Nationalpark. Die Kraft der Natur, die Liebenswürdigkeit unserer Gastgeber Brigitte und Men und die Energie der über 70 Pferde auf dem Hof berühren all unsere Sinne. Der perfekte Ort zum Üben, Abschalten, Geniesen und Auftanken.



**Programm:** Du kannst am Donnerstag oder am Freitag anreisen. Ganz nach Lust und Laune.

Donnerstag/Freitag  
Ab 15 Uhr Anreise, Führung durch den Hof  
17 Uhr bis 18.30 Uhr Qi Yoga und Meditation  
Ab 19 Uhr gemeinsames Nachtessen im Saloon  
Freitag: 8 bis 9.30 Uhr Qi Gong und Meditation

Samstag:  
8 Uhr bis 9.30 Uhr Qi Gong und Meditation  
im Anschluss gemeinsames Frühstück  
  
Bis zum Abend: Wandern, Wellness im Mineralbad von  
Ab 15 Uhr Anreise, Führung durch den Hof  
17 Uhr bis 18.30 Uhr Qi Yoga und Meditation  
Ab 19 Uhr gemeinsames Nachtessen im Saloon  
Scuol, Kutschenfahrt oder geführter Ausritt (auch für  
Anfängerinnen möglich)  
17 Uhr bis 18.30 Uhr Qi Yoga und Meditation  
Ab 19 Uhr gemeinsames Abendessen im Saloon

Sonntag:  
8 Uhr bis 9.30 Uhr Qi Gong und Meditation  
Nach dem gemeinsames Frühstück  
bleibt noch einmal genügend Zeit für Wellness  
im Bad, Reiten oder Auftanken in der kraftvollen Natur.

Kosten pro Person:  
Kursgebühren CHF 200 für Donnerstag bis Sonntag,  
CHF 140 für Freitag bis Sonntag  
CHF 70 bis CHF 100 pro Übernachtung, zuzüglich  
Kosten für Mittag- und Abendessen (exklusive Kosten  
für Getränke, Ausritte, Kutschenfahrten und Eintritt ins  
Mineralbad in Scuol)

Teilnehmerinnenzahl:  
Es hat Platz für 12 Personen. Möglichst frühzeitige  
Anmeldung ist empfehlenswert.

Stornierung nach Anmeldung:  
Für Kurs- und Hotelbuchung gelten die Allgemeinen  
Geschäftsbedingungen von San Jon  
(<https://www.sanjon.ch/AGB>)

### **Informationen und Anmeldung:**

Kurs: Gabriela Baumgartner, [info@gabrielabaumgartner.ch](mailto:info@gabrielabaumgartner.ch), [www.gabrielabaumgartner.ch](http://www.gabrielabaumgartner.ch)

Zimmerreservation: Reitstall und Saloon San Jon, [info@sanjon.ch](mailto:info@sanjon.ch). [www.sanjon.ch](http://www.sanjon.ch)

