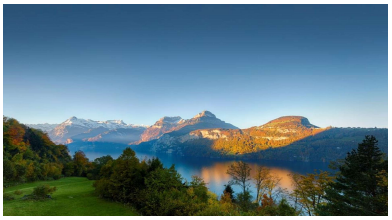
Qi Gong Wochenende
mit Shiatsu und Klangmassagen

17. bis 20. Mai 2024
im Seminarhaus Mattli in Morschach (SZ)
mit Dana Martelli und Gabriela Baumgartner

Spüre das Frühlingserwachen in einer einzigartigen Umgebung: Im Seminar- und Bildungszentrum Mattli praktizieren wir am Morgen und am Abend sanfte, wohltuende Körperübungen aus dem Qi Gong. Tagsüber kannst du dich mit einer Shiatsu-Behandlung oder eine Klangmassage verwöhnen lassen, bei Spaziergängen die Umgebung erkunden oder die prächtige Aussicht auf die Berge und den See geniessen.

Das Seminar- und Bildungszentrum Mattli liegt auf einem anerkannten Kraftort über den Urnersee, eingebettet in Wiesen und Wälder, mit Blick auf die Berge und den Vierwaldstättersee. Der Ort ist im Bundesinventar für schützenswerte Landschaften registriert. An diesem wunderschönen Ort wirst du dich wohlfühlen und kannst auftanken.

Gabriela Baumgartner unterrichtet Yoga und Qi Gong im Yoganesha.
Dana Martell ist Shiatsu-Therapeutin und unterrichtet Qi-Gong im Yoganesha.



Programm

Freitag:	Ab 15 Uhr Anreise 18 Uhr bis 19.30 Uhr Qi Gong und Meditation 19.30 Uhr gemeinsames Nachtessen
Samstag und Sonntag:	8 Uhr bis 9.30 Uhr Qi Gong und Meditation im Anschluss gemeinsames Frühstück Shiatsu-Behandlungen (bitte vor Anreise bei Dana buchen) Klangmassagen (bitte vor Anreise bei Gabriela buchen) 17 Uhr bis 18.30 Uhr Qi Gong und Meditation Ab 19 Uhr gemeinsames Nachtessen
Montag:	8 Uhr bis 9.30 Uhr Qi Gong und Meditation Gemeinsames Frühstück, Abreise
Kosten pro Person:	Kursgebühren CHF 210 Shiatsu-Behandlung CHF 132 (wird durch die Zusatz-Versicherung der Krankenkasse vergütet) Klangmassage CHF 50 Einzelzimmer CHF 175 pro Übernachtung (Vollpension)
Teilnehmerinnenzahl:	Es hat Platz für 10 Personen. Möglichst frühzeitige Anmeldung ist empfehlenswert.
Stornierung nach Anmeldung:	Für Hotelbuchungen gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Seminarhaus Mattli (www.antoniushaus.ch) Kursbuchungen können bis 30 Tage vor Anreise kostenlos storniert werden.

Informationen und Anmeldung:

Gabriela Baumgartner, info@gabrielabaumgartner.ch, www.gabrielabaumgartner.ch
Dana Martelli, dana.martelli@gmx.ch, www.danamartelli.ch