



## Ferienkurs - Qi Gong

mit Carla Camenisch

Verbinden Sie ihre Ferientage mit dem Erlernen der grundlegenden Qi Gong Übungen. Wir beginnen morgens mit einer Meditation vor dem Frühstück. Am Vormittag üben wir Qi Gong. In der grosszügig gehaltenen Mittagspause haben Sie Zeit zu essen, zu wandern, im Naturbadeteich zu baden, auszuruhen, zu malen, zu sein, zu lesen oder was immer Sie erfreut und Sie auftanken lässt. Vor dem Abendessen üben wir nochmals eine Stunde. Abendangebot: Kino, Sauna.

### Inhalt

- > Grundlagen der entspannten Haltung: Erdung, Wirbelsäulenausrichtung, Qi Verteilung
- > Die 8 Alltagübungen und die 18 harmonischen Figuren
- > Morgenmeditation
- > Kleinere Qi Gong Übungen (Augenmassage, das Shen wecken...)

### Daten

Samstag – Mittwoch 14. - 18. August 2021

### Unterkunft Hotel Stelserhof, Stels

4 Übernachtungen mit 3/4-Pension, Bio Kräutertee & Dörrfrüchte zur freien Verfügung.

- > Pauschalpreis EZ: CHF 1600.00
- > Pauschalpreis DZ: CHF 1530.00

### Voraussetzungen

Keine (Körper-Therapeutinnen/-Therapeuten sowie Interessierte ohne Vorkenntnisse)

### Infos und Anmeldungen

info@phoenix-schule.ch oder 0041 76 818 59 00

---

**Carla Camenisch** ist KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom, Dipl. Shiatsu- und Massagetherapeutin sowie Qi Gong Lehrerin. Sie kann Weiterbildungen in Atemarbeit, Meditation, Trauma- und Persönlichkeitsarbeit ausweisen und führt seit 1986 ihre Praxis für Körperarbeit in Chur. Sie ist daneben mit viel Engagement als Eidg. dipl. Ausbilderin in der Erwachsenenbildung und als Shiatsu-Dozentin tätig.