



Ferien für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden

Qi Gong – Entspannung für Körper und Geist

Qi Gong ist ein wichtiges Element der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und bedeutet «Arbeit mit der Lebensenergie». Qi Gong versteht sich als ganzheitliches System mit Selbstheilungstechniken und Meditation, bei dem Körper, Geist und Seele angesprochen werden. Es kann helfen, die physische und psychische Gesundheit zu erhalten und zu verbessern. Das seit Jahrhunderten praktizierte und stetig weiterentwickelte Verfahren umfasst gesundheitsfördernde Körperhaltung, Bewegung, Selbstmassage sowie Atemtechnik.

Regelmässiges Qi Gong-Training kräftigt nicht nur die Muskeln, sondern macht auch die Wirbelsäule und Gelenke beweglicher und flexibler. Zudem verbessert Qi Gong die Stoffwechsel- und Organfunktionen und stärkt Immunsystem sowie Nervenkraft. Gedankengänge werden klarer und die geistige Leistungsfähigkeit nimmt zu. Mit Qi Gong finden wir zu innerer Ruhe und Gelassenheit, Beweglichkeit, Lebensfreude und Zufriedenheit.

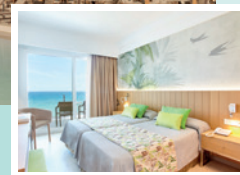
Die Übungen in den Kurswochen sind für jedes Alter sowie für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. **Weitere Informationen erhalten Sie unter:** qigong.draeber@bluewin.ch | www.dorisraeber.ch

Ihre Kursleiterin: Doris Räber



Diplomierte Qi Gong Lehrerin mit Erfahrung in Qi Gong und Tai Ji Quan seit 1994. Ausbildung im authentisch medizinischen **Qi Gong** bei Meister Liu Qingshan und **Harmonisierung der Wirbelsäule** bei Meister Li Zhi Chang, **Tai Ji Quan** sowie **Qi Gong** bei Meister Zhang Xiao Ping. Sie ist Mitglied in der Schweizerische Gesellschaft für Qi Gong und Tai Ji Quan (SGQT).

1 Woche ab
CHF 925.-
(exkl. Kurskosten)



Universal Hotel Castell Royal****

Canyamel

Lassen Sie die Seele baumeln und geniessen Sie Erholung und Entspannung im Universal Hotel Castell Royal****. Das gepflegte Hotel mit schöner Poolterrasse liegt direkt am feinsandigen Strand von Canyamel, abseits der Touristenzentren. Geschmackvoll eingerichtete Zimmer mit Bad, WC, Föhn, Klimaanlage (kalt / warm), Telefon, Sat-TV, Gratis-Safe, kleinem Kühlschrank und Balkon. Kostenloses WLAN sowie Gratis-Trinkwasser-Spender.

Ihre Leistungen

- Flug ab Zürich inkl. Flughafen-/Sicherheitstaxen
- Transfer vom Flughafen zum Hotel und zurück
- 7 Nächte im Universal Hotel Castell Royal****
- Unterkunft im Doppelzimmer Land- oder Meerseite mit HP (weitere Zimmerkategorien auf Anfrage)

pro Person ab **CHF 925.-***

*exkl. Kurskosten (5 Tage à 4 h) CHF 550.- p.P.
Informationen zum Kursinhalt: gigong.draeber@bluewin.ch

* Ab Preise (Stand 01.11.2025) p.P. in CHF für 1 Woche im DZ mit HP, Flug ab Zürich, Transfer, obligatorische Taxen. Nicht inbegriffen: Kursprogramm, Übernachtungssteuer, Buchungsgebühren, optional: CO2-Kompensation und Reiseversicherung. Es gelten die ARVB der Universal Flugreisen AG, Vaduz. Änderungen vorbehalten.
Verantwortlich für den Kursinhalt: Doris Räber, www.dorisraeber.ch