



# Qigong im Frühsommer

## 8. - 14. Juni 2024 im Val Müstair

Qigong-Yangform nach Nguyen Tinh Thong  
ShibShi - 18 Taiji-Qigong-Formen, 2. Übungsreihe

Es gibt kaum mehr Landschaften mit so vielfältigen und prachtvollen Blumenwiesen wie im Val Müstair. Es ist ebenso selten, dass noch ein ungebändigter Fluss durch die Landschaft mäandert und Pferde frei sich frei in den Arven- und Lärchenwäldern tummeln dürfen. Dieses Tal hat ein Licht und eine Kraft, in der wir mit grosser Freude das Qi bewegen werden!

Entsprechend der Jahreszeit und den Yang-Qi-Formen verbinden wir uns mit der Qualität der Fünf DE (Tugenden) des Himmels, wenn immer möglich unter dem freien Himmel:

- vor dem Frühstück mit den einfachen, grossen ausladenden Bewegungen einer neuen Reihe aus den 18 Taiji-Qigong-Formen nach Lin Housheng, dem Begründer dieser Qigong-Reihen

- nach dem Frühstück üben wir kurze Zeit im Kursraum unseres Hotels und wandern wir dann mit einem Picnic im Wald oder dem Fluss entlang, halten immer wieder an, um still und offen unsere Formen zu üben. Der Nachmittag ist frei.

Nach dem Nachtessen treffen wir uns nochmals draussen auf der Chalchera für eine Qi-Runde in der Abendstimmung.

Geplant ist in der Mitte der Kurswoche, abhängig vom Wetter, ein freier Tag zur eigenen Verfügung, damit vielleicht eine Exkursion im Nationalpark, eine Wanderung zum Bergsee «Lai da Rims» oder durch das stille, ursprüngliche Val Mora vom Ofenpass nach Müstair möglich ist.

Diese Ferienwoche ist für alle geeignet.

**Kursbeginn**      **Samstag, 8. Juni 2024 mit dem Nachtesen**  
Check-in ab 14 Uhr, Nachtesen ca. 18.30 Uhr

**Kursende**        **Freitag, 14. Juni 2024 ca. 11.15 Uhr**

**Unterkunft**      **im Hotel Central La Fainera, 7535 Valchava**  
[www.centralvalchava.ch](http://www.centralvalchava.ch)

Im Doppelzimmer, Halbpension      Fr. 133.-/p.P./Nacht  
Im Einzelzimmer, Halbpension      Fr. 158.-/p.P./Nacht.

Der Preis beinhaltet

- Alpines Biosferea-Schlemmer-Frühstücksbuffet
- 4-Gang Wahlmenue am Abend (traditionell oder vegi)
- Apfel und Tourentee zum Mitnehmen
- Sauna
- Service, Kurtaxen und Mw.steuer
- Gästekarte ÖV ab Zernez ganzes Tal bis Müstair

Unweit des Hotels hat es einen Dorfladen fürs Picnic. Auf Anfrage kann im Hotel ein Sandwich bestellt werden.

**Kurskosten**      **Fr. 500.00**

**Teilnehmer**      es stehen uns 9 Doppelzimmer zur Verfügung, die auch als Einzelzimmer benutzt werden können. Daher ist die Teilnehmerzahl auf 8-12 Personen begrenzt



Lai da Rims (Foto Ernesto Graf)