

**Das stille Herz, -Spiegel unserer inneren Natur**  
**Fünf Tage Qigong und Meditation**  
**6. bis 10. September 2021 im Berghotel Sterna, Feldis**

So oft als möglich und bei (fast) jedem Wetter gehen wir nach draussen. Wir öffnen uns den natürlichen Erscheinungen und verbinden unser Herz mit allem, was sich zeigt,- den ziehenden Wolken, der durchdringenden Frische des Bergwinds, dem Trommeln des Regens, dem sonnenwarmen Grund der Wiese, dem Rauschen des ungezähmten Bergbachs, dem unerschütterlichen Stillehalten der Berge, der Himmelsweite über den Weiden...

Und plötzlich fängt unsere innere Natur an, in einer geheimnisvollen Resonanz mit der äusseren Natur zu schwingen. Dann beginnen wir zu fühlen, dass wir selbst Teil einer grossen Bewegung zwischen Himmel und Erde sind.

Wenn wir still und „natürlich“ werden, können wir die grossen Fragen unseres Herzens wieder hören. Wer bin ich? Wo komm ich her? Wozu bin ich hier? Wo geh ich hin? Wenn das Leben einfach so an uns vorbeirauscht, dringen diese Fragen nicht mehr zu uns durch. Draussen in der Natur wird das stille Herz für uns zu einem klaren Spiegel, in welchem wir das Leben sehen können, wie es wirklich ist.

Erfahrung mit Qigong ist nicht nötig.  
Die Bereitschaft, sich mit offenem Herzen auf Neues einzulassen ist hilfreich.  
Physische und psychische Stabilität sind Voraussetzung.

**Kursbeginn** Montag, 6. September 2021  
ab 14 Uhr Zimmerbezug, Kursbeginn um 15 Uhr

**Kursende** Freitag, 10. September 2021  
ca. 12 Uhr

**Pensionskosten** Die Kosten für Vollpension,  
Kaffee/ Tee à discretion, Pausengebäck  
variieren je **nach Wahl des Zimmers**.  
Der Preis versteht sich pro Person für fünf  
Tage und vier Übernachtungen.

Doppelzimmer mit VP, Etagen WC / Dusche	Fr. 600.00
Einzelzimmer mit VP, Etagen-WC / Dusche	Fr. 760.00
Einzelzimmer klein mit VP, Etagen-WC / Dusche	Fr. 600.00

Doppelzimmer mit VP, WC / Dusche im Zimmer	Fr. 740.00
Einzelzimmer mit VP, WC / Dusche im Zimmer	Fr. 980.00

**Kurskosten** Fr. 360.-

**Kursleitung** Christina Willi Hegi  
KomplementärTherapeutin Shiatsu  
Lehrerin für Tai Ji und Qigong  
Gesundheitszentrum Bollwerk 21, 3011 Bern, [www.tai-ji-stille-bewegung.ch](http://www.tai-ji-stille-bewegung.ch)

**Anmeldung** 079 515 71 07, [info@tai-ji-stille-bewegung.ch](mailto:info@tai-ji-stille-bewegung.ch)