



11. – 13. März 2022

Qigong/Yiquan- und Yogatage im Berghotel Sterna in Feldis

Die Tage werden wieder länger und wir dürfen uns auf den vor der Tür stehenden Frühling freuen. Mit Yoga am Morgen und Qigong/Yiquan am Abend beginnen wir die Zeit der wärmeren Tage. Die Stunden zwischen den Lektionen stehen zur freien Verfügung. Mit Schneeschuhen die Gegend erkunden, Sonne geniessen, in der Sauna schwitzen oder ein Buch lesen, was immer man schon lange tun wollte und keine Zeit dafür fand. Sogar ein Alpenbad kann gebucht werden.

Kursleitung

Cathy O'Hare Qigong-, Yiquan- und Taijilehrerin
Christine Lutta, Yoga-, Taiji- und Qigonglehrerin

Programm

Freitag, 11. März

- ab 16.00 Uhr Ankunft und Zimmer beziehen
- 17.00 – 18.30 Uhr Qigong/Yiquan
- 19.00 Uhr Abendessen

Samstag, 12. März

- 07.15 – 08.45 Uhr Yoga
- Frühstück
- Freie Zeit
- 17.00 – 18.30 Uhr Qigong/Yiquan
- 19.00 Uhr Abendessen

Sonntag, 13. März

- 07.15 – 08.45 Uhr Yoga
- Zimmer abgeben
- Frühstück
- Individuelle Heimreise

Kosten für 2 Übernachtungen pro Person

Doppelzimmer WC/Dusche im Zimmer	Fr. 390.-
Einzelzimmer WC/Dusche im Zimmer	Fr. 510.-
Doppelzimmer WC/Dusche auf Etage	Fr. 320.-
Einzelzimmer WC/Dusche auf Etage	Fr. 400.-
Einzelzimmer klein WC/Dusche auf Etage	Fr. 320.-

Im Zimmerpreis inbegriffen: Frühstück, 3 Gang Abendessen, Kaffee-Teepauschale, Zvieri

Bitte Zimmer direkt im Berghotel Sterna reservieren

Mail: zeit@berghotelsterna.ch Telefon 081 655 12 20

Das Zimmer wird über die Hoteladministration abgerechnet.

Kurskosten

Gemäss Programm Fr. 200.--

Anmeldefrist: bis 24. November 2021 (bei Stornierung entstehen Annullationskosten, siehe Bedingungen Berghotel Sterna)

Kursanmeldung

Christine Lutta, 079 368 25 58, oder lutta@gmx.ch

Cathy O'Hare, 076 437 30 13, oder cathy@ohare.ch

Die **Kurskosten** können per TWINT an Christine Lutta oder per Einzahlungsschein überwiesen werden. Bitte Name und "Feldis" vermerken.

Für Fragen stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung.

Spezielles

Corona: Für die Durchführung des Kurses sind wir an die Regeln des Bundes/Kantons gebunden. Falls der Kurs wegen Coronamassnahmen nicht durchgeführt werden kann, erstatten wir die Kurskosten zurück.

An-/Abreise und Versicherung sind Sache der Teilnehmenden.

Wir freuen uns sehr auf ein Wochenende im Domleschg mit euch.

Cathy und Christine