**Jodeln und Qi Gong**

 **in Davos**

 **9. - 11. Oktober 2020**

 **Wellness "Natur Pur"**

 Programm

 ***Entspannen:*** Schatzalp

 Rinerhorn

 Jakobshorn

 am Davosersee

 ***Jodeln:*** **Eva Landau:**

die eigene Jodelstimme

entdecken (Naturinstrument) Zusammenspiel von Melodie

 Körperhaltung und Atmung

 Balsam für die Seele

 ***Qi Gong:*** **Esther Hess**

 Einführung ins Qi Gong

 wie befreie ich meine Stimme

 durch Töne mit Qi Gong

 wie hört man mich auch im

 Alltag

**Details**

***Freitag:*** **Zimmerbezug**

* Qi Gong-Einführung
* Jodeln
* Fahrt auf die Schatzalp

 mit Mittagessen

 **Nachmittag/Abend:**

* Schatzalp und seine

 Geschichte / Essen

* Jodeln
* Qi Gong

***Samstag:*** **Vormittag:**

* Qi Gong
* Frühstück
* Jodeln
* Fahrt aufs Rinerhorn
* Wir jodeln mit dem Parsenn-Jodlerchörli

 **Nachmittag / Abend:**

* Qi Gong
* am Davosersee

***Sonntag:*** **Vormittag:**

* Qi Gong
* Frühstücks-Buffet
* Jodeln
* Fahrt aufs Jakobshorn/ Mittagessen

 **Nachmittag/Abend:**

* Talfahrt
* ä letschtä Juiz
* Heimfahrt

 **Administratives**

***Kosten:*****Fr. 340.-- im DZ inkl.**

 Übernachtung mit Frühstück

 drei Mittagessen

 zwei Nachtessen

 Bergbahnfahrten

 Qi Gong Kurs

 Jodelkurs

 **Nicht inkl:**

 Anfahrt und Heimreise

 Getränke

 **Zuschlag für EZ:**  Fr. 72.--

 ***Hotel:*****Das Inn, Davos**

[www.davosinn.com](http://www.davosinn.com)

 ***Kursleitung:***Esther Hess, Qi-Gong-Part

 [www.lapiazzetta-hess.ch](http://www.lapiazzetta-hess.ch)

 Eva Landau, Jodel-Part

 [www.eva-landau.ch](http://www.eva-landau.ch)

***Anmeldung:***max. 20 Teilnehmer/innen

 bis 08. September 2020

 Esther e.la@bluemail.ch Eva eva.landau@bluewin.ch

 ***Viele Infos*** auf beiden Homepages