**Hotel:** Emmas B&B, Lungern **Fasten mit QiGong**

**Preis:** CHF 360.00 im DZ inkl. Kurskosten + 6x Kräutersuppe **Tönen & Lachyoga**

 Zuschlag EZ CHF 30.00

 Zuschlag pers. Kräutertee

 Zuschlag für Kurs zu Hause

**Kursleitung:** Ester Hess, Qi-Gong-Part Einladung zum

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

 **„Drachen-Tiger Bankett“**

 Eva Landau, Tönen und Lach-Yoga Ein Geschenk an Deine Gesundheit

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

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

 Bis 30. April 2021

 **28. – 30. Mai 2021**

 Esther: e.la@bluemail.ch

 Eva: eva.landau@bluewin.ch

**Details:** Findest du auf der jeweiligen

 Home-Page von Esther und Eva

**Qi Gong: Esther Hess Tönen: Eva Landau**

 - Einführung ins Qi Gong Mit Eva erlernen wir „Das Lied der acht Verse“

 - Erlernen der Drachen-Tiger-Atmung (für das QiGong).

 während tgl. 3 x je 1 1/2 Stunden Wunderschöne und sanfte Töne bringen uns so der

 - Entspannung aller Organe QiGong Methode und dem tiefen Sinn dazu noch näher.

 - Reinigung von Körper und Gedanken

 - Verbesserung der Konzentration

 **Lachyoga: Eva Landau**

Nebst Meditation, Entspannung und Bewegung wird Lachyoga wurde 1995 von Dr. Madan Kataria ins

viel gelacht, und die Zeit genossen. Leben gerufen. Lachen und Freude sind der Nährboden

 für ein starkes Immunsystem und eine gesunde Psyche.

Die Entschlackung und Entgiftung aller Zellen unterstützen Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen echtem und

wir gezielt mit entsprechenden Heilkräutern aus der gespielten Lachen. Bewegungen und Atemübungen aus

Allmend Drogerie, Alpnach. Alle Organfunktionen entspannen dem Yoga, Klatsch- und Lachübungen, verspielte Gesten,

sich und können so ausruhen. üben eine positive Wechselwirkung auf die Stimmung aus.

Mit diesen Methoden machen die **drei Ferien-Tage wirklich SPASS!** Lachen und positive Emotionen sind gerade in heraus-

 Fordernden Zeiten wichtiger denn je zuvor.

Es besteht **kein Zwang** „nur zu Trinken“.

Während dieser drei Tage beginnen wir, unseren Körper von

den Stoffwechselbelastungen zu befreien.

Selbstverständlich kann dies mit etwas Disziplin zu Hause weiter-

geführt werden, was mit einem besseren Lebensgefühl belohnt wird.

Die Unterstützung dafür ist selbstverständlich.