

Qi Gong, Jodeln mit Lach-Yoga in Davos 15. - 17.10.2021

Wellness "Natur Pur" Programm

Entspannen/Wandern/Geniessen:

Jschalp/Jakobshorn/am Davosersee
Faszination Honigbienen
aufs Weissfluhjoch

Jodeln: Eva Landau

Jodeln wirkt kraftspendend,
vermittelt Lebensfreude, stärkt
die Atmung, das Immunsystem
und setzt Glückshormone frei.

Lach-Yoga: Lachübungen kombiniert mit tiefen
Atemzügen, senkt Stress-Chemie,
stärkt Herz-Kreislauf, bringt Sauer-
stoff ins Blut und Gehirn, uvm.

Qi Gong: Esther Hess

Einführung ins Qi Gong
Das Lied der Acht Verse auf Chinesisch
Entspannungstechniken
- N-Chanting effektivste Methode um
"In-sich-gefestigt-zu-sein (werden)"
- Regulation des Hypothalamus
(Beeinflusst unser Hormonsystem)

Programm

Freitagvormittag Zimmerbezug:

- Qi Gong-Einführung
- Jodeln/Lach-Yoga
- Jschalp/Jakobshorn/Mittagessen

Nachmittag/Abend:

- Jodeln/Lach-Yoga
- Qi Gong
- Nachtessen im Turmhotel

Samstagvormittag:

- Qi Gong
- Frühstücks-Buffer
- Jodeln/Lach-Yoga
- Faszination Honigbienen mit
Inspektor Kt. GR Heini Heusser
- Mittag am Davosersee

Nachmittag / Abend:

- Qi Gong
- Entspannung/Laufen/Ruhen
- Jodeln/Lach-Yoga
- Nachtessen im Turmhotel

Sonntagvormittag:

- Qi Gong
- Frühstücks-Buffer
- Jodeln/Lach-Yoga
- Fahrt auf Weissfluhjoch/ Mittagessen

Nachmittag/Abend:

- Talfahrt
- ä letschtä Juiz
- Heimfahrt

Administratives

Kosten: CHF 350.-- im DZ inkl.
Übernachtung mit Frühstück
drei Mittagessen
zwei Nachtessen
Bergbahnfahrten
Qi Gong Kurs
Jodelkurs / Lach-Yoga
Nicht inkl:
Anfahrt und Heimreise
Getränke
Zuschlag für EZ: CHF 30.--

Hotel: Turmhotel Victoria
www.victoria-davos.ch

Kursleitung: Esther Hess, Qi-Gong-Part
www.lapiazzetta-hess.ch

Eva Landau, Jodel-Part
www.eva-landau.ch

Anmeldung: bis 15. September 2021

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

Viele Infos: auf beiden Homepages