

# QI GONG & MEHR

## DAS LEBEN BEWEGEN – DIE KRAFT DER GEDANKEN SEMINAR MIT SONJA HURTER UND CHRISTINE FLÜELER

SAMSTAG 15. JUNI 2019, 15.00 UHR – DIENSTAG 18. JUNI 2019, 12.30 UHR

### DIE KRAFT DER GEDANKEN

In der kraftvollen Natur des Malcantone gehen wir deinen Gedanken auf die Spur.

Die sanften Bewegungen des Qi Gong lassen **deinen Körper & Geist** still werden. Deine Gedanken kommen und gehen. Du lernst dich auf das Wesentliche zu fokussieren und stellst deine eigene innere Balance wieder her.

Im Workshop arbeitest du allein und in der Gruppe. **Du reflektierst dein Denken**. Du nimmst deinen weissen & schwarzen Gedankenwolf unter die Lupe. In verschiedenen Übungen lernst du deine Gedanken zu beobachten und erkennst Strategien, um deine Gedankenwelt zu beruhigen.

Wir freuen uns auf unsere gemeinsame **Gedanken-Reise**.  
Christine Flüeler & Sonja Hurter

Auskunft und Anmeldung:

Sonja Hurter, [www.hurter-coaching.ch](http://www.hurter-coaching.ch), Tel: 079 406 25 43, Mail: [sonja@hurter-coaching.ch](mailto:sonja@hurter-coaching.ch)

Christine Flüeler, [www.federleichtigkeit.ch](http://www.federleichtigkeit.ch), Tel: 076 539 30 53, Mail: [christine@federleichtigkeit.ch](mailto:christine@federleichtigkeit.ch)

Seminarkosten: CHF 350.00 inklusiv Unterlagen

Kursort: Casa Santo Stefano, 6986 Miglieglia

Unterkunft: Einzelzimmer bzw. Doppelzimmer ab CHF 95.00/Nacht inklusiv Frühstück und Pausenverpflegung

Zimmerbuchung: Casa Santo Stefano, [www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch), Tel: 091 609 19 35, Mail: [info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch)