

# Qigong & Mantra Singen in Feldis



*„Die stille friedliche Ebene des Lebens bewusst erleben!“*

Wir wollen 4 Tage lang in einer schönen Natur Ruhe und Frieden genießen. Dabei üben wir heilsame Bewegungen vormittags und machen Meditation am Abend.

Die die Energiebahnen anregenden sanften Bewegungen wirken wohltuend und heilsam. Innere Ruhe und Entspannung begleiten den Bewegungen, die die Energie im Körper steigern und harmonisieren.

Die Meditation verbindet uns mit unserer Urquelle und schenkt uns die Einsicht.

Feldis ist ein autofreies Bergdorf bei Chur, das mit der Luftseilbahn erreichbar ist. Das Sternahaus ist ein kleines ökologisches Seminarhotel am Rande eines Waldes. Wir wohnen im Sternahaus zusammen und werden jeden Tag ca. 3 Stunden Qigong üben und abends Mantra singen und meditieren. Nachmittags kann man wandern, lesen, malen oder einfach die Ruhe und die wunderschöne Umgebung genießen.

*Die Stille dort ist sehr heilsam und der Sternenhimmel mystisch.  
Vor der Bergkulisse Qigong zu machen ist einmalig.*

In der Zwischenzeit biete ich die individuell angepasste Craniosacrale Behandlung an. Eine Behandlung kostet 132 CHF. (Von den Krankenkassen anerkannt)

**Datum:** 26.-29. August 2021 (Do-So)

Kursanfang: am 26.08 um 15:30 Uhr / Kursende: am 29.08 um 12:00

**Ort:** Berghotel Sterna, 7404 Feldis (GR) [www.berghotelsterna.ch](http://www.berghotelsterna.ch) Tel: 081 655 12 20

**Preis: Kursgebühr:** 380 CHF (Manche Krankenkassen zahlen einen Teil zurück.)

**Vollpension**(3 Nächte) im frisch renovierten Sternahaus

Bad im Flur: zwischen 420 CHF und 540 CHF je nach Zimmer

Bad im Zimmer: zwischen 525 CHF und 705 CHF je nach Zimmer

**Mantra Singen mit Eva Spielmann** [www.mantra-klang.ch](http://www.mantra-klang.ch)

**Leitung und Anmeldung:** Frau Jiyon Song

Praxis für Craniosacral Therapie

& Energiearbeit/Meditation & Heilbäder & Qigong/Taijiquan

Sonnenbergstr. 55, 8032 Zürich/076 489 82 51 [www.eineblume.ch/info@eineblume.ch](http://www.eineblume.ch/info@eineblume.ch)