

# Qi Gong – in Verbundenheit mit dir und der Natur

## Genussvolle Tage Entfalten, Entspannen, Auftanken mit Judith Hartmann

Casa Santo Stefano, Miglieglia (Ti)

**01.– 05.06.2025**



In friedlicher, vorsommerlicher Atmosphäre, am Fusse des Monte Lema genussvoll Qi Gong praktizieren, sowohl im Haus, wie auch in der freien Natur.

Qi Gong, das sind langsame, weich – fließende Bewegungsbilder die den Energie-Ausgleich harmonisierend unterstützen und den ganzen Körper beleben.

Die Qi Gong Tage sind sowohl für Anfänger als auch für Geübte geeignet.

Diese Tage gehören dir. Nebst achtsamer, inspirierender Übungspraxis bleibt viel Raum und Zeit für dich.

Die Umgebung lädt ein zum Wandern/Spazieren auf schattigen und sonnigen Waldwegen.

Das Casa Santo Stefano ist ein wunderbarer Ort zum Verweilen, geniessen, einfach Sein ☺

### Judith Hartmann

Qi Gong Lehrerin mit langjähriger Übungspraxis und Unterrichtserfahrung

[www.judith-hartmann.ch](http://www.judith-hartmann.ch)

#### Unterkunft Casa Santo Stefano

Wir wohnen in den sorgfältig renovierten Räumen der einmalig schönen Casa Santo Stefano. Nebst den individuell gepflegten Zimmern lädt eine grosse idyllische Sonnterrasse mit Traubenpergola zum Aufenthalt ein.

Ankunftstag Sonntag, 01.06.25, Check- in ab 14 Uhr

17:15 – 18:30 Qi Gong

18:45 Abendessen

#### Kursprogramm

08:15 – 09:30 Qi Gong

09:30 – 10:30 Frühstück/Brunch

17:00 – 18:30 Qi Gong

19:00 Abendessen

**Abreisetag Donnerstag, 05.06.25** (08:00 – 09:00 Qi Gong, Zimmerfreigabe, Frühstück)

#### Kurskosten

CHF 330.00 (Kurs exkl. Unterkunft + Verpflegung)

#### Anmeldung und Auskunft

Judith Hartmann, [gesundheitspraxis@judith-hartmann.ch](mailto:gesundheitspraxis@judith-hartmann.ch), T 076 585 49 51

Bankkoordinaten: IBAN CH11 0839 0031 7706 1010 1

Alternative Bank Schweiz AG, 4601 Olten

Nach Eingang der Kursgebühr ist die Anmeldung definitiv.  
Versicherung und Haftung ist Sache der Teilnehmenden.

### **Unterkunft Casa Santo Stefano**

Wir wohnen in den sorgfältig renovierten Räumen der einmalig schönen Casa Santo Stefano. Nebst den individuell gepflegten Zimmern lädt eine grosse idyllische Sonnenterrasse mit Traubenpergola zum Aufenthalt ein.

**Die Zimmer werden direkt über die Website des Casa Santo Stefano gebucht.**

**[www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch), [info@casa-santo-stefano.ch](mailto:info@casa-santo-stefano.ch)**

Die Hotelkosten sind direkt vor Ort am Anreisetag zu bezahlen.

Bezahlen vor Ort mit Debit/Kredit-card oder bar CHF /Euro.

### **Zimmerpreise pro Zimmer und Nacht, exkl. Kurtaxe**

Einzelzimmer mit Dusche/WC ab CHF 95.00

Doppelzimmer mit Dusche/WC ab CHF 160.00

Doppelzimmer mit Dusche/WC in Einzelbelegung ab CHF 125.00

Weitere Zimmerklassen auf der Unterkunftsseite sichtbar.

### **Verpflegung in der Casa**

CHF 144.00 (wird vor Ort bezahlt.)

#### **Inbegriffen**

- Ein liebevoll zubereiteter Brunch mit Bio- und regionalen Produkten.
- 2 vegetarische Abendessen in der Casa.
- Nachmittagssnack
- Bio-Kaffee und Bio-Tee tagsüber Früchte der Saison den ganzen Tag verfügbar.
- Kostenlose Parkplätze direkt hinter der Monte Lema-Gondelbahn.
- Bahn Ticino Ticket (kostenfreie Nutzung der ÖV ab Anreise)

### **Umgebung**

Das Dorf Migliaglia (Malcantone) in der unmittelbaren wildromantischen Tessiner Natur, liegt am Fusse des Monte Lema, auf einer von lichten Kastanienwäldern umrahmten Sonnenterrasse auf 717 m.ü.M..

### **Annulation**

30 – 0 Tage vor dem Aufenthalt 100 % der bestätigten Leistung, falls keine Ersatzperson den Kursplatz übernimmt. Ich empfehle eine Reiserücktrittsversicherung abzuschliessen.

**Ich freue mich auf dich!**

