



Auszeit mit Yoga und Qi Gong

Donnerstag, 11. bis Sonntag, 14. Mai 2023

im Pax Montana | Flüeli Ranft

*Fülle, Kreativität, Potenzial - sich entfalten,
wachsen und neu ausrichten: dies sind die
Qualitäten des Frühlings.*

Ankommen, innehalten, nach innen schauen.

*Geniessen, zusammen sein, für sich in der Stille
sein.*

Sich Raum geben - alles ist möglich.



Wir beginnen den Tag mit einer erfrischenden Yogasession. Der Körper wird aktiviert, gedehnt und gekräftigt. Mit Meditation und Atemübungen bringen wir unseren Geist in einen Zustand von Klarheit und Ruhe. Den Morgen beschliessen wir mit einer Tiefenentspannung. Die nächsten Stunden sind frei für individuelle Bedürfnisse und zum Geniessen des Frühstücks.

Am späteren Nachmittag tauchen wir ein in die wohltuenden und wirkungsvollen Bewegungsabläufe des Qi Gong. Der Fluss der Lebenskraft (Qi) wird dadurch aktiviert und unser ganzes System ausbalanciert.

Dazwischen ist wieder Zeit zum "einfachen Sein". Den Abend beginnen wir mit einem feinen Abendessen. Wir lassen uns ein wenig verwöhnen und geniessen die Freundlichkeit und den einfachen Luxus des Jugendstilhotels. Mit einem entspannten Abendprogramm beschliessen wir den Tag.





Mit Vorfreude grüsse ich Dich herzlich
Regula von Rütte



Adresse:
regulaMove
Benzburweg 20b
Liestal 4410 Switzerland