



zentrum für komplementärmedizin

nicole esther baumann
gepr. dipl. naturärztin TCM/TEN
burgstrasse 16 • 4410 liestal

T+41 (0)61 913 01 61
T+41 (0)61 913 01 60
www.yera.ch • kontakt@yera.ch



Qi Gong

Sommerkurs 2017

mit Nicole Esther Baumann

vom 31.07. bis 06.08. 2017
in Prato, Leventina, Tessin

Die acht Brokatübungen

Liebe Interessierte, Liebe Qi GonglerInnen

Die Woche verbringen wir jährlich in der heilsamen Umgebung der Südseite des Gotthard-Massivs auf 1'043 Metern in von alpiner Wildheit geprägter Natur über der Leventina. Wir widmen uns in aller Ruhe und Beschaulichkeit den harmonisierenden Übungen des Qi Gong, unserer Ernährung und unserem Gleichgewicht von Yin und Yang.

Die Villa Rosa; eine unseren Bedürfnissen entsprechende Jugendstilvilla mit südländischem Flair und eigener Parkanlage, bietet einen idealen Rahmen. Sich erholen, ausruhen, regenerieren und geborgen fühlen.

 **QI SANA**
Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin

LEITUNGSTEAM UND THEMEN

Frau Nicole Esther Baumann ist kassenanerkannte Qi Gong Lehrerin und arbeitet seit 2002 als Naturärztin in Traditioneller Chinesischer Medizin. Sie führt das yera zentrum für komplementärmedizin in Liestal. Sie wird Sie in den acht Brokatübungen und in der Zen Meditation unterrichten.

Frau Tanja Jenni Oertli führt seit 2006 die TCM Praxis Qi SANA in Basel. Sie lässt ihre langjährige Kurs- und Seminarerfahrung im Qi Gong und in der Fünf Elemente Ernährung einfließen. Sie wird Sie in den Acht Brokatübungen unterrichten, Ernährungsberatung nach 5 Elementen und Wellnessmassagen anbieten.

Raoul Mechsner hat seine Kochkunst im Kulm Hotel in St. Moritz und in diversen Gourmet Tempeln perfektioniert. Seine Partnerin Lea Lechmann steht ihm als professionelle Servicfachfrau und Weinkennerin zur Seite. Beide servieren uns energiereiche und bekömmliche Gerichte im Sinne der fünf Elemente Küche.

Herr Theo Baumann ist Kunstschaffender im Tessin und in der Suchttherapie tätig. Er wird mit Ihnen, als Ausgleich zum inneren Qi- Bewegungs- Prozess, Yin und Yang und die Fünf Elemente kreativ als Kunstinstallationen entstehen lassen.

PROGRAMM

31.07. 14:00-16:00 Uhr Ankunft mit Zimmerbezug.
18:30 Uhr Willkommensessen in der Villa Rosa.

01.08. 07:30 Uhr Beginn mit Meditation, 08:00 Uhr Zmorge, 09:30-12:15 Uhr Seminarbeginn Qi Gong, 13:00 Uhr Mittagessen, Nachmittag /Abend zur freien Verfügung. 18:30 Uhr Znacht.

02.08. 07:30 Uhr Meditation, 08:00 Uhr Zmorge, 09:15-12:15 Uhr Qi Gong, 13:00 Uhr Mittagessen, 15:00-17:00 Uhr Workshop über Ernährung, 19:00 Uhr Abendessen.

03.08. Tag zur freien Verfügung, Üben

04.08. 07:30 Uhr Meditation, 08:00 Uhr Zmorge, 09:15-12:15 Uhr Qi Gong, 13:00 Uhr Mittagessen, 15:00-18:30 Uhr Naturinstallationen mit Theo Baumann, ca. 20.00 Uhr Znacht.

05.08. 07:30 Uhr Meditation, 08:00 Uhr Zmorge, 09:15-12:15 Uhr Qi Gong, 13:00 Uhr Mittagessen, Nachmittag zur freien Verfügung, 17:00 Uhr Schlussbesprechung, ca. 18:00 Uhr Abschiedsessen anschliessend Qi Gong draussen bei Fackelschein.

06.08. 09:00 Uhr Zmorge, Aufräumen und Zimmerabgabe, 13:00 Uhr Mittagessen, 14:00-18:00 Uhr Abreise.

ANREISE

Individuell in Fahrgemeinschaften (Teilnehmerliste und Wegbeschreibung werden bis 22.7. verschickt). Weitere Informationen auf www.bzmatt.ch. ÖV sind gut möglich: Regionalpass: www.utpt.ch.

ABREISE

Es wird gebeten, dass alle Teilnehmenden am Sonntag 06.08. nach 14:00 Uhr abreisen.

LEISTUNGEN INBEGRIFFEN

- Kennenlernen mit Apéro in Liestal.
- Übernachten in stilvollen Doppelzimmern. Bad/Dusch/WC auf dem Stockwerk.
- Div. Aufenthaltsräume, gediegener Essaal, geräumige Küche, schöne Gartenanlage, 6 Parkplätze.
- 6 Frühstück, 5 gemeinsame Mittagessen, 5 gemeinsame Abendessen, Pausenverpflegung, Tee und Wasser inbegriffen.
- 4 freiwillige Zen-Meditationen.
- 1 Workshop à 2 Std. über Ernährung.
- 14,5 Std. Qi Gong Unterricht und 1 Workshop à 3.5 Std. Naturinstallationen (inkl. Material), beide sind je nach Zusatzversicherungsvertrag kassenanerkannt.
- Kurszertifikat, Videoaufnahme zum üben, Fotos.
- Eine Reiseannulationsversicherung wird vom Veranstalter abgeschlossen.
- Die Unterrichtssprache ist Schweizerdeutsch.
- Kurtaxe (CHF 2.05 pro Tag).
- kleinere Programmänderungen vorbehalten.

LEISTUNGEN EXTRA

Ernährungsberatung und Wellnessmassagen im Haus (kassenanerkannt, 50 Min. à CHF 80.-).

ANMELDEDETAILON

Ich melde mich für den Qi Gong Sommerkurs vom 31.07.-06.08.2017 definitiv an.

Name/Vorname:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

PREISE

- CHF 1340.- bei 2-er Belegung im Doppelzimmer
- CHF 1560.- bei 1-er Belegung im Doppelzimmer

Seminarteilnahme ohne Unterkunft nach Absprache möglich.

Am 03.08. sind Unternehmungen ausserhalb des Hauses nicht in der Kursgebühr inbegriffen. Mindestteilnehmerzahl: acht Personen. Ansonsten behält sich der Veranstalter das Recht vor den Kurs bis zum 30.06. abzusagen. Angemeldete haben dann Anrecht auf die Rückerstattung des gesamten Betrages.

Ich möchte eine spezielle Ernährung: Welche?

..... Ich reserviere Anz. Ernährungsberatungen und Anz. Massagen (exkl. Barzahlung)

Ort, Datum: Unterschrift:

ANMELDUNG

Als definitive Anmeldung gilt die Einzahlung des Gesamtbetrages auf das Konto der Raiffeisen Bank in Liestal IBAN CH52 8077 3000 0060 10553, und gleichzeitig der ausgefüllte, unterschriebene und zugesandte Anmeldeatlon:

yera zentrum für komplementärmedizin, Vermerk „Qi Gong Sommerkurs“, Burgstr. 16, 4410 Liestal.

Die Teilnehmerzahl wird in der Reihenfolge der Zahlungseingänge berücksichtigt.

Anmeldeschluss ist der 15. Juni 2017.

Bei Annullation der Anmeldung bis zum 01.05.2017 werden CHF 50.- Gebühren abgerechnet, danach sind die gesamten Kursgebühren fällig. (sofern nicht durch die Annullationsversicherung gedeckt).

