



### CASA SAN FRANCESCO

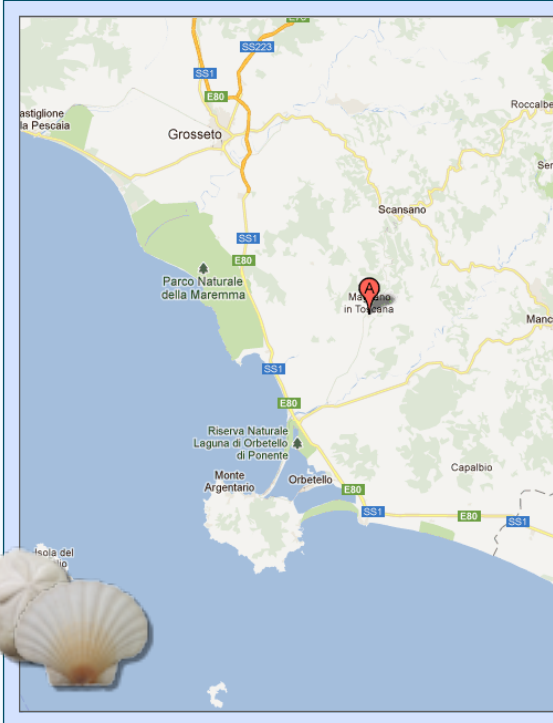
Herzlich willkommen in der Maremma, der südlichen Toscana!

**Energie pur verbunden mit Natur und Natürlichkeit!**

Dies werden wir in dieser wunderschönen, wilden und ursprünglichen Landschaft finden. Eingebettet darin befindet sich das Casa San Francesco, eine blühende Oase der Ruhe und Naturverbundenheit, ein Juwel in einer zauberhaften Landschaft. Die Schlichtheit des Hauses und die natürliche Schönheit der Zimmer und der Räume lassen dich entspannen und innere Ruhe finden. Aus der Küche werden wir mit Essen vom Feinsten verwöhnt, eine natürliche Vollwert-Ernährung mit Bio-Produkten aus der Umgebung um die Bedürfnisse deines Körpers optimal auszugleichen und neu auszurichten und dich Erholung finden und Kräfte sammeln lassen.

- und dazu viel Zeit zum einfach Sein und die Seele baumeln lassen!

Auf Wunsch: Meridian-Behandlungen, Bio-Resonanz-Behandlungen, Massagen (nicht im Preis inbegriffen)



### MAGLIANA IN TOSCANA

Auf einer sanften Anhöhe gelegen bei einem kleinen See wunderschön eingebettet zwischen Hügeln und natürlichen Hecken umgeben von Olivenbäumen und Pinien lädt dieses Haus zum Eintreten in eine andere Welt, eine zeitlose Dimension. Alle Elemente der Natur sind stark gegenwärtig und bieten einen wundervollen Raum und Zeit zur Begegnung mit Dir Selbst und deiner Quelle. Mit allen Sinnen entsteht an diesem zauberhaften Ort ein wundervoller Austausch mit der Natur und dem gesamten Kosmos. In der unmittelbaren Umgebung befinden sich Naturreservate, Bio-Bauernbetriebe, alte Olivenhaine, Weingüter und wunderschöne, verträumte, alte Orte und Städtchen der südlichen Toscana, der Maremma!

LIV'IN BALANCE - PRAXIS  
STAMPFGASSE 46  
CH - 8750 GLARUS  
+41556502920

# QI GONG

QUELLE DEINER  
KRAFT

## INTENSIV - WOCHE

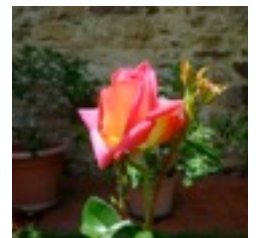


❁ CASA SAN FRANCESCO ❁

Entdecke die Quelle deiner Kraft  
mit Qi Gong

Schwerpunkt: Qi Gong des  
Fliegenden Kranich und die 5  
Elemente

Wochenseminar



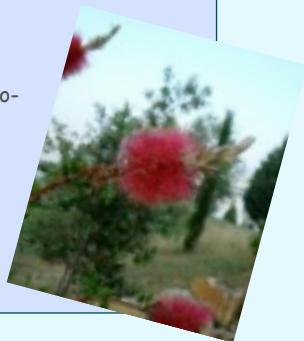
# QI GONG - INTENSIV - WOCHE



## DAS HAUS

Unterbringung in Doppelzimmer oder auch 3-er Zimmer, Bad/ Dusche WC auf Etage

Vollpension: Vollwertkost mit Bio-Produkten aus der Umgebung zusammengestellt und gekocht nach Erkenntnissen von Metabolic-Balance und der 5-Elementen-Lehre der TCM



## Das Seminar: Qi Gong - Intensiv

Ein Qi Gong - **Intensiv** - **Seminar**, das dich zur **Quelle deiner Kraft** führt und diese Kraft für dich im Alltag und jederzeit anwendbar und verfügbar werden lässt. Die Übungen des Qi Gong des Fliegenden Kranich bilden einen wunderbaren Rahmen für diesen Weg in die Kraft und zu Dir Selbst.

**Jeder Tag** steht unter dem **Aspekt eines Elementes** aus der chinesischen Medizin (Wasser - Holz - Feuer - Erde - Metall). Wir werden diese Elemente in der Natur erleben, in uns wieder finden und aktivieren.

Du wirst die Energieleitbahnen und Energiekanäle entdecken und lernen wie du mit diesen Energien zu deinem Wohle umgehen kannst. Du wirst erkennen können, wie wichtig die optimale Ausrichtung deines Körpers und deines Bewusst-Seins in deinem Alltag und in den Herausforderungen deiner Entwicklung in dieser Zeit der Veränderungen ist.

Deine ganze **Körperhaltung** und deine Wirbelsäule wird eine neue Ausrichtung erfahren, die dich für deinen Weg im täglichen Leben optimal vorbereitet. Mit sanften Korrekturen und Anleitungen wirst du mit der Kraft der Natur Veränderungen, die du dir wünschst in dein Leben bringen. Du kannst einen Zugang zu deinem innersten und ureigenen Wesen finden.

Der Tag wird bei **Sonnenaufgang** mit Qi Gong und einer Meditation im Freien beginnen. Bei einem reichhaltigen **Frühstück** mit Bio-Produkten aus der Umgebung werden wir unseren Körper stärken.

Mit Qi Gong-Übungen in der Natur oder im wunderschönen Kursraum werden wir bis etwa 13 Uhr unsere **Kraftquellen** erkunden. Die Übungen bestehen aus **vorgegebenen Formen** und **freien Bewegungen**.

Im Sommerseminar ist der Nachmittag frei, Zeit für Siesta, Erholung, für dich selbst.....

Am Abend zur Zeit des **Sonnenunterganges** wird eine Übungseinheit den Tag abrunden und die Nacht mit einer **Abendmeditation** vorbereiten.

**Vorkenntnisse brauchst du für das Seminar 1 keine, ausser der Bereitschaft und Freude zur Begegnung mit Dir selbst und der Stille und Kraft der Natur.**

## Das Qi Gong Wochen Team

**HansPeter Tschol**

Dipl. Physiotherapeut, Dipl. Psychologe, Dipl. APM-Therapeut, Qi Gong-Lehrer, Bio-Resonanz-Therapeut

Er leitet die Übungseinheiten und begleitet dich durch diese Woche mit seiner über 20 jährigen Praxiserfahrung.

**SandraMaria Schneider Tschol**

Dipl. APM-Therapeutin, Med. Ernährungs- und Metabolic-Balance Beraterin, Dipl. Tanz-Pädagogin,

Sie wird für die Ernährung und das leibliche Wohl sorgen in dieser Woche.



Seminar 1: Beginner ohne Vorkenntnisse

Seminar 2: Fortgeschrittene mit Kenntnis der Kranichform und Übungserfahrung.