

Anmeldetalon:

## Qi Gong mit Herz im Bergell

Samstag, 24. Juni – Sonntag, 25. Juni 2023  
Montag, 26. Juni – Freitag, 30. Juni 2023



GAS/ECR/ICR



nicht frankieren  
ne pas affranchir  
non affrancare

50993963

000001

DIE POST

A



Andrea Stutterich  
Sonneckstrasse 17  
8725 Gebertingen



## Was ist Qi Gong?

Qi Gong ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin. «Qi» bedeutet Energie, «Gong» bedeutet Arbeit. Mit anderen Worten; Qi Gong ist Arbeit mit der Lebensenergie. Dabei wird mit den «drei goldenen Schlüsseln» gearbeitet. Welche dies sind, verrate ich Ihnen am Kurs.

Zu Beginn stehen vor allem Körperbewegungen und die Haltung im Vordergrund. Später erhält auch das Atmen und das Visualisieren auf bestimmte Körperteile mehr Gewicht. Somit wird die Energie nicht nur ausgeglichen, sondern auch vermehrt und bewusst gelenkt und gestärkt. Durch diese vertiefenden inneren Aspekte dient Qi Gong auch als Grundlage für Kampfkünste. Mit Qi Gong können wir uns «erden» und sind somit für die Herausforderungen des Lebens gewappnet.

Wöchentliche Kurse in Uznach  
Mittwoch 18.15–19.15 / 19.30–20.30 Uhr

Alle 2 Wochen in St.Gallenkappel  
Donnerstag 14.00–15.00 Uhr

Sonneckstrasse 17  
8725 Gebertingen

Werkstrasse 2c  
8630 Rüti

055 284 56 68

TCM@stutti.ch  
www.stutti.ch

## Qi Gong mit Herz im Bergell

Samstag, 24. Juni – Sonntag, 25. Juni 2023  
Montag, 26. Juni – Freitag, 30. Juni 2023

Andrea Stutterich  
Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom  
Traditionelle Chinesische Medizin





### Kurs 1

## Programm

### Samstag, 24. Juni – Sonntag, 25. Juni 2023

Samstag, 24. Juni 2023 09.00–12.00/14.00–17.00 Uhr

Sonntag, 25. Juni 2023 09.00–12.30 Uhr

#### Thema

Ba Duan Jin (8 Brokate)

#### Kurskosten

CHF 305.– inkl. Unterlagen, exklusiv Unterkunft, Essen

### Kurs 2

### Montag, 26. Juni – Freitag, 30. Juni 2023

Zeit: Täglich 08.45–11.45 Uhr

#### Thema

Qi Gong für den Rücken

#### Kurskosten

CHF 480.– inkl. Unterlagen, exklusiv Unterkunft, Essen

#### Kursort

Turnhalle Coltura/Stampa, erbaut von Bruno Giacometti

#### Kursleitung

Andrea Stutterich, Qi Gong Lehrerin SGQT

Jürgen Stutterich, Kursleiter Yi Quan

#### Bekleidung

Lockere, leichte Bekleidung, Turnschuhe, Frotteetuch, etwas zu trinken

## Das Bergell

Das Bergell ist ein vielseitiges Tal im Süden der Schweiz. Es beginnt in Maloja (1850 m) und geht bis nach Castasegna (680 m) mit seiner warmen Italianità und weiter nach Chiavenna (333 m). Jedes der Dörfer hat seinen eigenen Charakter; Vicosoprano war lange der Hauptort im Bergell. Stampa ist die Heimat der Künstlerfamilie Giacometti.

Soglio ist für seine wunderbaren Pflegeprodukte und den Salis Palast bekannt. Casaccia liegt an zwei Pässen, dem Maloja und dem Septimerpass und war früher eine wichtige Poststation.

2015 wurde das Bergell mit dem renommierten Wakkerpreis ausgezeichnet.

Unser Kursangebot bietet den Teilnehmern genügend Freiraum um die wunderschöne Region genussvoll zu erkunden. Die einzelnen Ortschaften sowie St. Moritz und Chiavenna sind per Bus sehr gut erreichbar.

Sie sehen, ein Besuch in dieser pittoresken Talschaft mit ihren authentischen Dörfern am Rande der Schweiz lohnt sich auf jeden Fall.

Bei Buchung beider Kurse  
5% Ermässigung:

Kurs 1 + 2 CHF 745.– (statt CHF 785.–)



## Anmeldung

**Kurs 1** Samstag, 24. Juni – Sonntag, 25. Juni 2023  
**Kurs 2** Montag, 26. Juni – Freitag, 30. Juni 2023

Ich/wir melden uns für Kurs \_\_\_\_\_ an und sind \_\_\_\_\_ Personen.

Name:

Vorname:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Datum:

Mobile:

Unterschrift:

Bitte die Kurskosten  
vor Beginn auf das Konto  
Raiffeisenbank Benken,  
8717 Benken

IBAN: CH88 8080 8004  
5581 1611 1

Konto: 90-5115-5  
überweisen,  
oder am 1. Kurstag  
in bar begleichen.