

A scenic view of a mountain village with traditional wooden houses and a group of people practicing Qi-Gong in a grassy field. The background features dark, forested mountains under a blue sky with white clouds. The foreground shows a green field with a group of people standing in a circle, and a wooden fence in the lower left.

# Qi-Gong und Kräuterheilkunde auf der Hochebene von Ces

mit Franco Sesa  
Claudia Buchner  
27.- 31. Au

## 5 Tage Erholung und Zeit mit Qi-Gong und Heilkräutern



Die Formen des Qi-Gongs erlauben, unsere Lebensenergie zu lenken und mit ihr zu arbeiten. Durch physischen Übungen kommt der Körper synchron mit der Atmung in eine Einheit und in ein entspanntes und waches Dasein. Das Qi-Gong findet in 2 Trainingseinheiten pro Tag statt.

Rund um Ces lernen wir mit Claudia Buchner Wildkräuter mit ihrem Wesen, ihrer Verwendung und ihrer Verwendungsweise kennen : Zeiten des Erntens , Art der Trocknung und Lagerung und die Herstellung von Hausmitteln.

Ein erfahrener Koch, verwöhnt uns mit gesunder, biologischer Kost, die nach der Idee der TCM angerichtet wird.

**Kursleitung :** **Franco Sesa**, TCM Praktiker und Qi-Gong, TCM Zentrum 5  
**Claudia Buchner**, persönliche Begleiterin, gibt Seminare zu

**Kosten :** Unterkunft , Vollpension u Gepäcktransport: Fr. 280.-  
Kurskosten : Fr. 300.-

**Informationen und Anmeldung:**

**Regula Friedli** [www.theatralis.ch](http://www.theatralis.ch)

Anmeldung bis spätestens 30. Juli

Info zu Monti di Ces : [www.cesnet.ch](http://www.cesnet.ch)