

QIGONG – UNE SOURCE D'INSPIRATION...

19. - 21.10.2025

Quelle belle sensation d'apprendre à travers de nouvelles expériences et d'accorder du temps à son corps. Et cette proximité avec soi-même demande plus, plus de temps, plus de tension corporelle, plus de méditation, plus de Qigong.

C'est tout simplement une question de cœur pour MAISON HORNBERG et Bettina Tschanz le pratique volontiers pour nos clients. Nous la remercions chaleureusement pour son dévouement et son professionnalisme.

Pendant ces trois jours, vous apprendrez les bases du Qigong, recevrez des exercices simples pour la vie quotidienne et pourrez pratiquer la forme des cinq éléments de manière autonome. Cette forme renforce toutes les énergies des cycles de vie.

VOTRE PROGRAMME DE LA JOURNÉE

19.10

- Arrivée avant 10h00.
- Accueil & introduction au monde du Qigong de 10h30 à 12h00 dans la salle Rüeblihorn.
- À partir de 12h00, déjeuner individuel et temps pour soi dans la nature idyllique de l'automne ou profiter des divers infrastructures de l'hôtel.
- Qigong avec Bettina Tschanz de 16h30 à 18h00 dans la salle Rüeblihorn.
- Dîner individuel au restaurant.

20.10

- Qigong avec Bettina Tschanz de 9h00 à 12h00 dans la salle Rüeblihorn.
- À partir de 12h00, déjeuner individuel et temps pour soi dans la nature idyllique de l'automne ou profiter des divers infrastructures de l'hôtel.
- Qigong avec Bettina Tschanz de 16h30 à 18h00 dans la salle Rüeblihorn.
- Dîner individuel au restaurant.

21.10

- Séquence finale de Qigong avec Bettina Tschanz de 9h00 à 12h00 dans la salle Rüeblihorn.
- Fin du cours et départ.

DANS VOS BAGAGES

- Vêtements de sport confortables
- Chaussettes chaudes ou baskets fines
- Matériel d'écriture

LES PRESTATIONS ET LES COÛTS INCLUS

Deux nuitées, petit-déjeuner énergétique, dîners savoureux, thé et eau dans la salle Rüeblihorn et frais de cours, selon la catégorie de chambre choisie, à partir de CHF 750.- par personne.