

**Leitung und Auskunft** Melanie Keller  
QiCan-Mastery Erlebnis Retreat  
Tel. 052 335 17 33 oder [office@melaniekeller.ch](mailto:office@melaniekeller.ch)

**Kurskosten**  
Erlebnis Retreat CHF 240.-

**Anmeldung** bis 6. September 2023 für Retreat  
[office@melaniekeller.ch](mailto:office@melaniekeller.ch)

**Übernachtung**  
pro Nacht und Person

**im Einzelzimmer** mit Dusche/WC, ohne Balkon, CHF 120.-  
**im Doppelzimmer** mit Bad/Du und WC, Süd-Balkon, CHF 130.-  
**im Doppelzimmer** mit Dusche/WC, ohne Balkon, CHF 120.-

- inkl. Halbpension, Wellness, «Arosa Card all-inclusive»

**Buchen**  
bitte direkt nach Anmeldung zum Retreat im:  
Hotel Astoria, Alteinstrasse 35, 7050 Arosa  
Tel. 081 378 72 72 | [hotel@astoria-arosa.ch](mailto:hotel@astoria-arosa.ch)

Versicherung ist Sache der Teilnehmer

**Weitere Infos** [www.melaniekeller.ch](http://www.melaniekeller.ch)  
[www.astoria-arosa.ch](http://www.astoria-arosa.ch)



**Erfahre dein multidimensionales Wesen**

## Fliegender Kranich

Erlebnis Retreat in der Bergwelt von Arosa

08. bis 10. September 2023



# Fliegender Kranich

In China steht der Kranich für ein langes Leben und wird für seine Anmut und Kraft bewundert. Diese besondere Qigong Form, die in China sehr populär ist, enthält neben den einfachen Bewegungen einige Elemente aus dem Tai Chi. Sie eignet sich für alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen und Meditation in Bewegung erleben möchten.

Natürlich inklusive dem Zauber aus der QiCan-Mastery!

- ❖ Fördert die Gesundheit ganz allgemein
- ❖ Erhöht die Beweglichkeit des Körpers
- ❖ Stärkt den Gleichgewichtssinn
- ❖ Löst Gelenksblockaden
- ❖ Die Muskeln werden geschmeidiger
- ❖ Beugt Alterserscheinungen vor
- ❖ Kräftigt die Wirbelsäule
- ❖ Baut Alltagsstress ab

Ideal, um Altes hinter dir zu lassen und dich für Neues zu öffnen

## Voraussetzung

Freude etwas Neues zu lernen, auch für Anfänger

## Programm

(Änderungen vorbehalten)

Eintreffen

Freitag 15:00 Zimmerbezug

Kurszeiten

Fr. 16:00 – 18:00 Uhr

Sa. 09:30 – 11:30 und 16:00 – 18:00 Uhr

So. 09:30 – 11:30 Uhr

*Bei schönem Wetter ist das Training auch im Freien möglich!*

Dazwischen Raum zur freien Gestaltung

## Abreise

am Sonntag individuelle Heimreise oder Verlängerung im Hotel

## Mitnehmen fürs Training

bequeme Kleider und flache Schuhe oder Socken

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 beschränkt.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt

## AROSA

Arosa ist ein idealer Ort zum Wandern und Spazieren. Mit der Gästekarte «Arosa Card all-Inclusive» sind Bus, Bergbahnen und viele weitere Angebote gratis.

## Unterkunft & Kursraum

Das Hotel Astoria verfügt über einen Wellnessbereich mit zwei Whirlpools, Dampfbad, Sauna und Infrarotkabinen. Die Zimmer sind stilvoll eingerichtet mit viel Holz und Charme. In der Lounge/Bar lässt sich gemütlich verweilen.

Halbpension: Schlemmer Frühstücksbuffet und reichhaltiges 5-Gang Menü am Abend mit Fleisch-, Fisch- oder vegetarischer Hauptspeise. Tägliches Salatbuffet.

Begleitpersonen sind willkommen und können einfach das Hotelangebot buchen.