

Lust dabei zu sein?

Inklusive

2 Übernachtungen, Vollpension mit
Fünf Elementen Küche, Kochkurs,
Bewegungs- und Entspannungslektionen

Kosten

CHF 390 DZ

CHF 430 EZ

Weitere Informationen und Anmeldung

unter 044 720 92 01

physiotherapie@bluewin.ch

Anmeldeschluss ist der 31. März 2011.

**Gemeinschaftsprojekt
Raum und Zeit**



Claudia Erni
Raum für ganzheitliche Kosmetik
Fachstrasse 73b
CH - 8942 Oberrieden
Telefon 044 720 47 27
Mobile 079 749 29 18
www.claudiaerni.com
info@claudiaerni.com



Gesundheitspraxis
Vroni Eichholzer
Querstrasse 6
8805 Richterswil
044 710 04 68
Web: care-4-you.ch
info@care-4-you.ch



Praxis für Physiotherapie & Ernährung
Sylvia Schwarze
Fachstrasse 74
8942 Oberrieden
physiotherapie@bluewin.ch
044 720 92 01



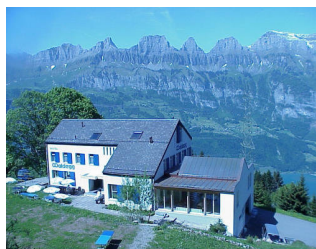
**TRaum Zeit –
Wochenende**

17. – 19. Juni 2011

Gemeinschaftsprojekt
Raum und Zeit
Claudia Erni, Vroni Eichholzer & Sylvia Schwarze

Bewegung, Entspannung, Ernährung

Geniessen wir gemeinsam den Blick vom Flumserberg (St. Gallen) in 1270 m ü. M. über die Churfirstenkette. Wir übernachten in einfachen und sauberen Zimmern im Hotel Waldegg. Es steht uns ein grosser (ca. 100 m²) und heller Seminarraum zur Verfügung. Bei schönem Wetter lädt die Terrasse ein.



Hotel Waldegg

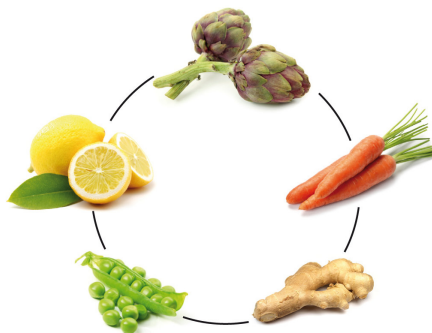
Wir bieten Raum und Zeit um unseren Körper zu bewegen, zu entspannen und mit Spass gesund zu ernähren.

Die fünf Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin begleiten uns an diesem gemeinsamen Wochenende. Die unterschiedliche Wandlungskraft der einzelnen Elemente begegnet uns in der Fünf Elementen Küche von Claudia Erni, im Qi Gong mit Vroni Eichholzer und im Energygym mit Sylvia Schwarze.

Schenken wir unserem Geist Zeit die Seele „baumeln“ zu lassen. Wir laden dazu ein.

Programm

- Fünf Elementen Ernährung
- Kochwerkstatt nach den fünf Elementen
- Nahrungsmittelwerkbox



- Qi Gong
- Energygym
- Entspannungstechniken

Energetisches Kochen mit den Fünf Elementen

Mit einer Prise Leidenschaft ist es mir ein Vergnügen genussvoll ihre Fünf Sinne zu laben. Die Ernährung nach den Fünf Elementen bedeutet, dass wir Energie über die tägliche Nahrung aufnehmen und das Essen in unserem Körper etwas bewegt. Sie zeigt, wie sie ihre körperlichen und geistigen Aktivitäten, ihre Gefühle sowie den Umgang mit sich selbst gezielt beeinflussen können. Das Wichtigste für mich in der Ernährung ist und bleibt die Freude am Essen.

Qi Gong was ist das?

Im 20. Jahrhundert verbreitete sich die Kunst des langsamen Bewegens rasch über die ganze Welt. Das Üben von Qi Gong stimuliert die körpereigenen Energien. Aktivieren auch Sie Ihre Selbstheilungskräfte. Finden Sie Ruhe und Entspannung mit Qi Gong.

Energygym

In einem gesunden und beweglichen Körper wohnt ein vitaler Geist. Geniessen Sie ein intensives Körpertraining mit Übungen für die vernachlässigten Bauchmuskeln, den verspannten Rücken und den stressgeplagten Nacken. Sie erleben, wie ein neues Körpergefühl entsteht.