

Qi Gong-Regenerations-Ferienwoche in Graubünden Davos 8. – 13. September 2024

**Gestärktes Selbstbewusstsein –Revitalisierung der Organe,
Verjüngung bis in die Knochen**



**mit Lisbeth Cavegn und Thomas Hicklin
Senior Instructors des Universal Healing Tao**

Können Sie sich vorstellen, dass Sie die Energien dieser wundervollen Landschaft bis tief in die Knochen hineinziehen können? Sie werden staunen, es gelingt! Spielerisch und praxisnah erlernen Sie die altüberlieferten taoistischen Methoden zur Revitalisierung der Organe und der Knochen, sowie das Umwandeln der Emotionen in Vitalität.

Unsere Gesellschaft ist geprägt von Emotionen. Wohin damit? Die Energie dieser Emotionen speichert sich in unseren Organen ab. Alles, was die Organe nicht verarbeiten können, wird in den Knochen abgelagert. Das Umwandeln der Emotionen in Lebensenergie ist eine der wichtigsten Praktiken der taoistischen Lehre. Die unverarbeiteten negativen Emotionen haben eine grundlegende Auswirkung auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Unsere Organe sind Teamplayer und beeinflussen sich gegenseitig. Davos ist bekannt für sein Klima zur Heilung der Lungen. Es ist wie der erste Atemzug eines Neugeborenen, ohne den Leben nicht beginnen kann. Deshalb beginnen wir hier in Davos mit der Neuprogrammierung unserer Organe.

Kursinhalt



Umwandeln negativer Emotionen in Lebensenergie und Neuprogrammierung der Organe

Mit dem **Inneren Lächeln** haben wir einen goldenen Schlüssel zur tiefen Entspannung, inneren Frieden und Stressabbau in der Hand. Die Energie des Lächelns verbindet uns mit den Organen und strahlt wie ein Licht aus dem inneren nach aussen, verleiht uns Kraft und Vitalität. Die **Heilenden Laute** dienen, wie der Name sagt, der Heilung der inneren Organe. Sie entgiften, harmonisieren und stärken diese und reinigen sie von starken Emotionen und Stress.



Erneuerung des Knochenmarks und stärken der Knochenstruktur

wie lernen das Knochenmark zu reinigen und zu erneuern, sowie das ganze Hormonsystem zu regenerieren. Wir lernen das Qi in den Faszien, Sehnen und dem Knochenmark zu speichern. Die feine Qi Energie wird tief in die Knochen geatmet. Wir spüren förmlich, wie frische Lebensenergie in unsere Knochen strahlt und tief ins Mark eindringt.

Ergänzende Übungen

Der kleine Energiekreislauf Das Öffnen des Energiekreislaufs bildet die Grundlage der taoistischen Meditationstechniken. Über einfache Qi Gong Übungen haben wir Zugang und lernen die Energie auf den zwei Hauptmeridianen zu aktivieren, zu lenken und zu bewahren. So wird der ganze Organismus mit mehr Lebenskraft versorgt.

Das Eisenhemd Qi Gong dient der Stärkung der Knochen, Muskeln und Sehnen und führt uns zu einer guten Verwurzelung und Körperhaltung. Wir lernen die Lebensenergie so zu leiten und zu verdichten, dass sie uns wie ein Hemd aus Eisen schützt und stärkt.

Voraussetzung: keine, Sie werden spielerisch und praxisnah mit den Methoden vertraut gemacht

Kurskosten Qi Gong Regenerationswoche (Hotelpreis s. hinten) CHF. 830.-
Frühbucherpreis: minus Fr. 80.- bei Anmeldung bis 30.3.2024

Anmeldung, Zahlung

Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Der Kurspreis ist nach Erhalt der Kursbestätigung zu bezahlen. Mit der Kursbestätigung erhalten Sie einen Einzahlungsschein.

Annullierung

Bei schriftlicher **Abmeldung** bis 30. Juni 2024 wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 200.- berechnet. Danach kann keine Abmeldung mehr berücksichtigt werden. Wir empfehlen eine Annullierungsversicherung, welche nebst den Kurskosten auch die Hotelkosten miteinschliesst.

Kursbeginn und Treffpunkt: Sonntag 8. September 2024 15.00 Uhr im Seminarhotel Shima, Dischmastrasse 63, 7260 Davos, 081 410 12 00. 081 410 12 00.

Kursende: Freitag, 13. September 14.00. **An- und Abreise individuell**



Kursleitung

Lisbeth Cavegn hat sich schon während ihrer langjährigen Tätigkeit als Wirtschaftsfrau in den USA und in Europa mit Energiemanagement und Meditation beschäftigt. In jahrzehntelangen Aus- und Weiterbildungen hat sie sich die Werkzeuge für ihre Spezialisierung im Energie- und Stressmanagement angeeignet. Einer der wichtigsten Einflüsse war das Studium mit dem Tao Meister Mantak Chia. Die altüberlieferten chinesischen Meditations- und Inneren Alchemiepraktiken vermitteln innere Ruhe, körperliche Stabilität und Verwurzelung.

Email: lisbeth.cavegn@energy-link.ch

Website: www.energy-link.ch



Thomas Hicklin unterrichtet seit vielen Jahren Tai Chi, Qi Gong und die Praxis der inneren Alchemie. Er verfügt über ein grosses Wissen im Umgang mit der Lebensenergie Qi. Er vermittelt die inneren taoistischen Praktiken in klarer und verständlicher Form, so dass sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene ihr Bewusstsein erweitern können.

Email: info@lichtschirm.com

Website: www.lichtschirm.com

Zusätzliche Info und Anmeldung

Thomas Hicklin, Ahornstrasse 28, CH-4055 Basel

Tel. 0041 (0)61 3020078

Anmeldung auch direkt über die Webseite möglich!

info@lichtschirm.com www.lichtschirm.com

Anmeldung Ferienkurs: Qi Gong-Regenerations-Ferienwoche in Graubünden Gestärktes Selbstbewusstsein-Revitalisierung der Organe, Verjüngung bis in die Knochen

Kursdatum: So. 8. September – Fr. 13. September 2024

Name: _____ Vorname: _____

Strasse: _____ Plz/Ort: _____

Tel: _____ Datum: _____ Unterschrift: _____

E-Mail: _____

Unterkunft/ Kursort:

Seminarhotel Shima
Dischmastrasse 63
CH-7260 Davos Dorf
081 410 1200



Shima Davos ist ein komfortables Bed & Breakfast-Hotel der besonderen Art. Bevorzugt und ruhig gelegen am Eingang des malerischen Dischmatal. Lichtdurchfluteter Holzbau, helle Zimmer und Räumlichkeiten, grosser Seminarraum und einladend-bezaubernde Bistro- und Eventjurten.

Anmeldung und Bezahlung für Übernachtung und Halbpension

Die Teilnehmer/innen buchen ihre Zimmer direkt im Seminarhotel Shima
Übernachungskosten **direkt bei der Ankunft**

Kosten für 5 Übernachtungen mit Halbpension im Einzelzimmer CHF 745.-

Kosten für 5 Übernachtungen im Doppelzimmer CHF 620.- p.P.

Preise/Leistungen:

- Zimmern mit Dusche/WC oder Bad/WC
- Leckeres Frühstück
- Kräutertee, Schwarztee und Kaffee in den Pausen
- Saison-Früchte den ganzen Tag
- Gratisparkplatz beim Hotel

Lage

Das Seminarhotel befindet sich am Anfang des Dischma Hochtals, dem längsten Davoser Seitental. Von Davos Dorf geht es auf dem Jakobsweg durch das romantische Dischmatal mit vereinzelt Stallungen und typischen Walserhäusern nach Dürrboden. Früher ein wichtiger Saumweg über den Scalettapass ins Engadin, wo gerne Wein aus dem Veltlin importiert wurde. So hört man heute nur das Rauschen des Dischmabaches. Ein Traum für Ruhesuchende.