



WALDHAUS FLIMS  
MOUNTAIN RESORT & SPA



Atem- und Bewegungsübungen mit Anne-Marie Faucherre, Atempädagogin

## Taiji – Qi Gong

### Das Seminar zum Durchatmen

Atem ist Rhythmus, Bewegung ist Rhythmus und beides in Harmonie gebracht ist Lebensqualität, Leichtigkeit und Freude am Leben. Die uralten chinesischen Atem- und Bewegungsformen Taiji und Qi Gong vermitteln den Weg zur inneren Mitte. Lebensenergie wird geweckt und kommt ins Fließen. Es kommt zum Einklang von Körper, Geist und Seele. Durch ihre fundierte Atemausbildung bei Dr. Rüdiger Dahlke, hilft Ihnen Anne-Marie Faucherre diese Lebensphilosophie zu erspüren. Sportliche Fähigkeiten sind keine Voraussetzung – wohl aber die Freude an der Bewegung und Begegnung mit sich selbst.

Der Seminarort: Eine gute Stunde von Zürich entfernt eröffnet sich eine einzigartige Hotelwelt im grössten Hotelpark der Schweiz. Die Belle Epoque-Grandeza der vier Gästehäuser, die ultramoderne Wellnessoase delight spa & beauty, das gastronomische Angebot in sechs Restaurants und die archaische Parklandschaft lassen anspruchsvollste Ferienträume wahr werden. Ausgezeichnet unter anderem mit der «Wellness-Aphrodite» in der Kategorie «Gesamtkonzept» gehört das Waldhaus Flims zu den besten Wellnesshotels in Europa.

**Datum** 11. – 14. Juni 2009

**Preis** 3-Tages Seminar zu CHF 450.— inkl. 2 Atemsitzungen

#### Übernachtungspreise im Waldhaus Flims, gültig 11. – 14. Juni 2009

Grand Hotel Waldhaus	(5- Stern Superior):	CHF 315.—
Grand Chalet Belmont	(5-Stern Superior):	CHF 315.—
Villa Silvana	(4-Stern Superior):	CHF 280.—

Die Preise verstehen sich pro Person und Tag im Doppelzimmer inkl. Frühstücksbuffet, Resort Dining, freie Nutzung des delight spa & beauty, Service und MwSt; exkl. Kurtaxe CHF 4.— pro Person / Tag.

#### Hinweise

Seminarbeginn: Anreisetag um 17.00 Uhr – Seminarende: Abreisetag um 14.00 Uhr  
Mitzubringen sind bequeme Kleidung, warme Socken und Massageöl sowie Badekleidung.

#### Anmeldung

Anne-Marie Faucherre | Obere Wangenstr. 30 | 8306 Brüttsellen | T/F +41 (0)44 833 02 10

oder: Waldhaus Flims | 7018 Flims | T +41 (0)81 928 48 48 | info@waldhaus-flims.ch | www.waldhaus-flims.ch