



4 Tages- Qigong-Retreat «Meine Pause»

16.-19.
Juli
2026

**Gönnen Sie sich eine besondere Auszeit und lassen
Sie sich von der einzigartigen Aussicht auf die
umliegenden Berge inspirieren.**

In einer achtsamen und unterstützenden Atmosphäre erfahren
Sie verschiedene Methoden der Selbstfürsorge, darunter:

- Atem- und Meditationsübungen
- Qigong zur Aktivierung Ihrer Lebensenergie
- Autogenes Training zur Tiefenentspannung
- Praktische Impulse für mentale Stärke und innere Balance

Organisation und Anmeldung:

Juan Ruiz

www.juan-ruiz.ch



kurhaus-sarnersee.ch