



**16.-19.  
Juli  
2026**

# **4 Tages- Qigong-Retreat «Meine Pause»**

**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](http://www.juan-ruiz.ch)



[kurhaus-sarnersee.ch](http://kurhaus-sarnersee.ch)