

# Tai Chi – 24er Yang Form mit Lester Heath

**Erlernen – Vertiefen – Geniessen – Kraft tanken  
in Feldis**

**6. - 9. Oktober 2022**

**Berghotel Sternahaus Feldis / Veulden / Graubünden**

[www.berghotelsterna.ch](http://www.berghotelsterna.ch)

Wir werden an diesem ruhigen, wunderbaren Ort zusammen mit Lester Heath, einem begeisterten Tai Chi Instruktor, die 24 er Yang Formpraktizieren und vertiefen.

Lester Heath hat bei sehr vielen renommierten Lehrern in diversen Ländern gelernt und unterrichtet leidenschaftlich gerne.

<https://taichichuan4life.com>

Siehe auch: <https://youtu.be/MLBQikSPB6Q> 24er Form mit Lester.

Er sagt von sich selbst: «Ich bin einfach ein engagierter Schüler, der ein Leben lang Tai Chi lernt».

Sofern es die Witterung erlaubt, werden wir im Freien Tai Chi üben.

Ansonsten steht uns ein 80m<sup>2</sup> grosser, heller Seminarraum mit Parkettboden und grosser Fensterfront im Haus zu Verfügung.

Das Bergdorf Feldis liegt auf 1`500 MüM auf einer herrlichen Sonnenterrasse mit lichten Lärchenwäldern, Hochmoorlandschaften und ist bekannt als «Hotspot» der Biodiversität. Viele gut markierte Wanderwege laden zum Spazieren & Wandern ein.

Während der 4 Tage bleibt Zeit für Erholung, Wandern, Lesen, Sauna etc. oder einfach Ruhe geniessen in wunderschöner Umgebung.

Das kleine Berghotel Sterna ist ein richtiges Bijoux und wird mit Herzblut geführt. Die Mahlzeiten werden mit sorgfältig auserlesenen Zutaten frisch, regional und wenn immer möglich in Bioqualität mit Liebe zubereitet.

## **Programm**

### **Donnerstag, 6.10.2022**

Bis 15.00 Uhr individuelle Anreise, Zimmerbezug

16.00 Uhr Begrüssung und anschliessend ca. 2 Stunden Tai Chi

18.30 Uhr Willkommens Apéro

19.00 Uhr 3-Gang Abendessen

### **Freitag und Samstag, 7. und 8.10.2022**

7.45 – 8.30 Uhr Qi Gong

anschliessend Frühstücksbuffet

ab ca.10.00 Uhr 2 1/2 Stunden Tai Chi

Zeit zur freien Verfügung

16.30 – 18.30 Uhr Tai Chi

19.00 Uhr 3- Gang Menu

### **Sonntag, 9.10.2022**

7.45 – 8.30 Uhr Qi Gong

anschliessend Frühstücksbuffet

ab ca. 10.00 Uhr Tai Chi

12.00 Uhr Kursende

Individuelle Heimreise

### **An / Rückreise**

Feldis ist gut mit dem ÖV zu erreichen, ab Rhäzüns mit der Luftseilbahn

oder ab Chur, Busbahnhof mit dem Bus 1

Mit dem Auto: Anreise bis Ausfahrt Bonaduz/Rhäzüns (A13), kostenlose Parkplätze an der Talstation der Luftseilbahn.

In Feldis sind wenige Parkplätze am Dorfeingang vorhanden (5.- CHF/Tag).

# Anmeldung

Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

Adresse:

  

PLZ / Ort:

Mobile / Tel.Nr.:

E-Mail:

Zimmerauswahl (siehe Ausschreibung):

Ich möchte am 1. Abend Menu mit **Fleisch**.

Ich möchte am 1. Abend das **vegetarische Menu**.

*Danach kann am Morgen jeweils individuell gewählt werden.*

Ich habe eine Lebensmittelunverträglichkeit / Allergie.

( mit  Auswählen )