

21.06– 23.06.2024 Pilgern auf stillen Wegen mit Qigong in Soglio

Wir logieren im historischen Hotel Palazzo Salis. Ein kraftvoller Ort - ideal um zur Ruhe zu kommen und frische Energie zu tanken

AUSDAUER: einfach

TECHNISCHE SCHWIERIGKEIT: mittel

KOSTEN: Doppelzimmer pro Person CHF 770.- / Einzelzimmer CHF 770.-

«Die Schwelle zum Paradies», so soll der Maler Giovanni Segantini Soglio genannt haben. Wer hier ankommt spürt unmittelbar eine grosse Faszination dieses einzigartigen Ortes. Das Val Bregaglia liegt abseits der hektischen Welt und im Herzen einer imposanten Bergwelt. Auf unseren Wanderungen begeben wir uns einmal pro Tag auf eine schweigsame Etappe von ca. 1,5 Stunden. Diese ist umrahmt von 15 minütigen Meditationen, die wir an besonders kraftvollen Orten durchführen. Beim Pilgern nehmen wir die Vielseitigkeit der Natur mit allen unseren Sinnen wahr und spüren das Wohlgefühl der Entschleunigung. Im wunderschönen romantischen barocken Garten des altherwürdigen Hotels leitet Bea Abegg, Taiji / Qigong Lehrerin die Qigong Übungen am Morgen und Abend an. Die langsamen Bewegungen fördern Achtsamkeit, Konzentration und den Ausgleich zwischen Körper, Seele und Geist. Sie wirken harmonisierend auf den Fluss der Lebensenergie Qi.

Freitag, 21.06.2024

18:00	Treffpunkt, Begrüssung	Hotel Palazzo Salis, Cheminée Lounge
ca. 18:30 Uhr	Abendessen	Hotel Palazzo Salis, Speisesaal

Samstag, 22.06.2024

07.00 – 08.00 Uhr	Qigong	Palazzo Salis, Garten
08.15 – 09.00 Uhr	Frühstück	Hotel Palazzo Salis, Speisesaal
09.30 – 16.00 Uhr	Pilgern, Meditation	Gebiet Val Bregaglia
16.00 – 16.30 Uhr	Qigong	Gebiet Val Bregaglia
18.30 Uhr	Abendessen	Hotel Palazzo Salis, Speisesaal

Sonntag, 23.06.2024

07.00 – 08.00 Uhr	Qigong	Palazzo Salis, Garten
08.15 – 09.00 Uhr	Frühstück	Hotel Palazzo Salis, Speisesaal
09.30 – 15.00 Uhr	Pilgern, Meditation	Gebiet Val Bregaglia

Bei schlechtem Wetter wird das Programm entsprechend angepasst.

ANFORDERUNGEN UND WICHTIGE INFOS: Siehe Folgeseite.

ANFORDERUNGEN: Bereitschaft sich auf die Stille einzulassen, Trittsicherheit und ausreichende Kondition für maximal 800 Höhenmeter im Aufstieg, die max. Wanderzeit beträgt 5 Stunden. Wir pilgern genussvoll ca. 300Hm/ h . Die Tour ist auch für Meditation und Qigong AnfängerInnen geeignet.

TREFFPUNKT: Freitag, 21. 06. 2024 um 18.00 Uhr Hotel Palazzo Salis, Cheminée Lounge.

ANREISE: Individuell

RÜCKREISE: Sonntag 23. 06. 2024 ab 15:00 Uhr Soglio Villaggio

ÜBERNACHTUNG: Im Einzel- oder Doppelzimmer des Hotel Palazzo Salis / Badezimmer sind auf der Etage / Ein Upgrade ist auf Anfrage möglich.

SPEZIELLES: In diesem Retreat stehen keine Religionen oder Traditionen im Hintergrund. Bei uns sind alle Teilnehmende mit oder ohne religiöser / spiritueller Herkunft herzlich Willkommen.

KOSTEN: Doppelzimmer pro Person CHF 770.- / Einzelzimmer CHF 770.-

INKLUSIV: Zwei Übernachtungen mit Halbpension und reichhaltigem 4 Gänge Menü, drei Lektionen Qigong mit Bea Abegg (ausgebildete Taiji/Qigong Lehrerin), zwei geführte Wanderungen, Anleitung zum Pilgern und in die Meditation.

EXKLUSIV: Getränke, Lunch, Material, ÖV

ANMELDUNG / BEZAHLUNG: nach Bezahlung der Kosten per IBAN oder Twint ist deine Anmeldung definitiv

ANMELDEFRIST: 28.05.2024 (danach bestehen nur noch begrenzte Übernachtungsmöglichkeiten zur Verfügung)

TEILNEHMERZAHL: 6 - 8 Personen

DURCHFÜHRUNG: Das Programm wird den Verhältnissen angepasst und kann inhaltlich und zeitlich variieren.

VERHINDERUNG DEINERSEITS: Es können keine Rückzahlungen vorgenommen werden, finde eine geeignete Person die dich ersetzen kann und schliesse eine Annullationsversicherung für Krankheit und Unfall ab.

ORGANISATION UND LEITUNG: Durch Alexandra Marty, Wanderleiterin mit eidg. Fachausweis

> [Hotel Palazzo Salis](#)

> [SBB \(Fahrplan\)](#)

Bei definitiver Buchung erklären Sie sich mit den [AGBs](#) von [lieblingsberge.ch](#) einverstanden.

Bei Fragen können Sie mich gerne kontaktieren:

Alexandra Marty
+41 79 704 81 21
hallo@lieblingsberge.ch
www.lieblingsberge.ch

