

# Italien



- ✓ Qi Gong mit Blick aufs Meer
- ✓ Ursprüngliche Natur der Ogliastra
- ✓ Sardische Tradition schmecken und spüren

Qi Gong- Urlaub  
mit Stephanie  
Mara Sapper

20.06.2020  
bis  
27.06.2020



## **HOTEL GALANIAS: QI GONG DES HERZENS**

Wollen Sie sich im Fluss des Lebens spüren und Ihr Herz für dessen Schönheit öffnen, Yin und Yang in Bewegung bringen und gleichzeitig zentriert sein? Sie begrüßen den Tag an der frischen Luft mit Morgenübungen und „heben die Sonne aus dem Meer“ – atmen Freiheit, Weite und den Duft des neuen Tages. Am Nachmittag folgt das Einüben einer traditionellen Qi Gong-Reihe – der „18 Formen der Harmonie des Tai Chi-Qi Gong“. Die anregenden Bilder der fließenden Übungen wecken Freude und ein Lächeln im Herzen und die Harmonie von Körper, Geist und Atmung wird gefördert. Alle Übungen des Qi Gong tragen zur Unterstützung von Heilprozessen auf allen Ebenen bei – physisch, geistig und seelisch – und führen zu innerer Entspannung, kräftigen und vertiefen den Atem.

Auf einem sanften Hügel gelegen, oberhalb vom weiten Strand von Torre di Bari entfernt, liegt das Hotel Galanias. Umgeben von einem liebevoll angelegten Garten mit herrlich duftender Bougainvillee, wurde das Vier-Sterne-Hotel im traditionell sardischen Stil auf unterschiedlichen Ebenen gebaut.

Atmen Sie tief durch, richten Sie Ihren Blick auf das glitzernde Meer, während Sie in Ihrer Übung verweilen! Spüren Sie die strahlende sardische Sonne auf Ihrer Haut – so fühlt sich Urlaub an!

### **Ihre persönliche Ansprechpartnerin bei NEUE WEGE**

Michaela Heising, +49 2226 1588-108, m.heising@neuewege.com

**Ihre Kursleitung: [www.neuewege.com/stephaniemarasapper](http://www.neuewege.com/stephaniemarasapper)**

### **REISETERMIN**

20.06.2020 - 27.06.2020

### **PREIS**

ab 1.290,- €

### **REISELAND**

Italien, Sardinien

### **MEHR INFOS**

[www.neuewege.com/OITH0307](http://www.neuewege.com/OITH0307)



### **IHRE KURSLEITUNG**

#### **Stephanie Mara Sapper**

Eigene Praxis für ganzheitliche Logopädie, Coaching und Qi Gong in München. Sie besitzt Zusatzausbildungen, wie Psychologische Beraterin (HPG), NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), zertifizierter Fachcoach Gesundheit, Wingwave-Coach, Integrative Stimmtherapie, Bipolare Atemtypenlehre und diverse Entspannungstechniken, systemisches Arbeiten, energetische Psychologie, Energiearbeit, Trancecoaching, Achtsamkeitstraining und vieles mehr.