

# XIN LI - TRAINING

QI GONG

TAI CHI

KUNG FU

YOGA

MEDITATION

Sabina Streiter 7545 Guarda Tel: +41 81 860 30 92 / Fax: 91 Email: info@xinli-training.ch

---

## YOGA KURS

Fortlaufend, dienstags 19.40 - 20.40 Uhr

Kempinski Grand Hotel des Bains, Via Mezdi 27, 7500 St. Moritz

Gymnastikraum im SPA

---

### Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für den **Yoga Kurs, dienstags 19.40-20.40 Uhr** in St. Moritz an.

Ich zahle jeweils CHF 260.- für 10 Lektionen im Voraus.

Ich bin mit den Kursbedingungen (s. Rückseite bzw. auf [www.xinli-training.ch](http://www.xinli-training.ch)) einverstanden.

Name: .....

Adresse: .....

Ort/Datum: .....

Unterschrift: .....

---

### Inhalt:

Atem- und Dehnübungen wechseln ab mit stiller Meditation und Visualisierungen. Bewusstes Atmen beruhigt den Geist. Achtsames Dehnen öffnet die Meridiane und löst Blockaden. Stille Meditation in Verbindung mit Mudras harmonisiert die Seele und baut Stress ab. Visualisierung von Farben vitalisieren Körper, Geist und Seele.



**Kursleitung:** Sabina Streiter, lic.phil., Gesundheitstrainerin seit 1991  
Philosophiestudium; Dozentin für Qi Gong, Tai Chi, Kung Fu, Yoga, Meditation.

**Kurskosten:** CHF 260.- für 10 Lektionen, Gastlektion CHF 30.-

**Anmeldung:** Bitte schriftlich oder per Email über [www.xinli-training.ch/kurse](http://www.xinli-training.ch/kurse)