

Petra Martinet-Rusch  
 Rorschacherstrasse 15  
 9000 St. Gallen



#### Petra Martinet-Rusch

Seit 2001 unterrichte ich Tai Ji Quan, Qi Gong und Shaolin Kung Fu, welches ich in einem intensiven Ausbildungsprogramm bei Donald und Cheryl -Lynne Rubbo in den USA gelernt habe.

Ich bin SGQT anerkannte Ausbilderin für Tai Ji und Qi Gong, diplomierte Physiotherapeutin und TCM Tui Na Therapeutin mit eigener Praxis in St. Gallen.

Zusätzlich habe ich mich in Bewegungs- und Ausdrucks-therapie weitergebildet und bin Mutter von 4 Kindern.

In meiner Jugendzeit war ich sehr aktiv im Voltigieren und wurde mehrfache Schweizer-, Europa- und Weltmeisterin. Danach beschäftige ich mich leidenschaftlich mit dem persönlichen Wachstumsprozess und der Entwicklung des Bewusstseins. Eine ganzheitliche Betrachtung von Körper, Geist und Seele, um mehr und mehr das volle Potenzial zu leben, ist mir sehr wichtig.



#### Frank Hediger

Seit über 20 Jahren setze ich mich mit der Wahrnehmung und Bewegung des menschlichen Körpers auseinander. Schon vor meinem Studium zum Physiotherapeuten, trainierte ich regelmässig die japanische Selbstverteidigungskunst des Aikido, wo ich den 2. Dan trage.

In den USA lernte ich Donald und Cheryl Lynne Rubbo kennen und begann, neben meinem Studium der Somatischen Psychologie an der Sonoma State University, ein intensives Ausbildungsprogramm für Tai Ji Quan, Qi Gong und Gong Fu. Mein Hauptanliegen ist es, Leuten die Freude an der Bewegung zurück zu geben und die Lebenskraft Qi unmittelbar erlebbar zu machen.

Ich bin Vater von 2 Kindern und leite das Institut für Chinesische Medizin in Basel.

Sommer-Retreat 2019



#### Qi Gong-Tai Ji Quan-Sommer-Retreat 2019

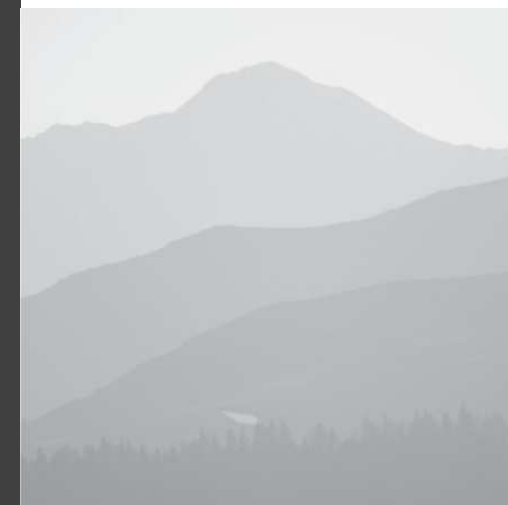
In Ftan im Unterengadin/Schweiz  
 Mit Petra Martinet  
 und Frank Hediger

##### - Intensiv Seminar

21. - 26. Juli 2019 (So. - Fr.)

##### - 3-Tages Seminar

21. - 23. Juli 2019 (So. - Di.)



Petra Martinet-Rusch  
 Rorschacherstrasse 15  
 9000 St. Gallen  
 Tel 079 269 27 89  
 Martinet@KunstDerEnergie.ch  
 www.KunstDerEnergie.ch

### Qi Gong-Tai Ji Quan-Sommer-Retreat

Wir laden ein zu unserem bereits zur Tradition gewordenen Qi Gong und Tai Ji Retreat in der wunderbaren Natur des Engadins.

Mit Qi Gong, Guang Ping Yang Tai Ji Quan, Shao Lin Quan, Meditation, Atemarbeit und Taoist Yoga verbessern wir die Gesundheit und wecken die Lebensfreude. Dehnbarkeit, Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Konzentration werden gefördert und die Funktion der inneren Organe verbessert.

Eine Woche Rückzug aus dem Alltag und das tägliche Üben dieser energiegenerierenden Formen aus dem Schatz der chinesischen Tradition ist ideal, um zu sich selbst zu kommen, die Natur intensiv zu erleben, sich zu erholen, gesund zu werden und Energie zu tanken fürs ganze Jahr.



Der Mensch ist von Qi umgeben und das Qi ist im Menschen. Himmel und Erde sind erfüllt von Qi und von allen Lebewesender Welt gibt es keines, das ohne Qi leben könnte. Wer das Qi meistert, nährt den Körper von innen.  
Zitat von Meister Ge Hong 4. Jahrhundert

Die Nachmittage stehen jeweils zur freien Verfügung. Scuol lädt ein zum Wandern im nahe gelegenen Nationalpark, Baden im Thermalbad, Fahrradfahren, wunderschöne engadiner Dörfer zu besuchen oder einfach in einer herrlichen Landschaft das zu tun, was Körper und Seele brauchen.

Das Retreat ist auch sehr geeignet für Familien mit Kindern. Verbringen Sie den Morgen mit Zeit für sich selber und erfreuen Sie sich nachmittags der gemeinsamen Freizeit mit der Familie.

### Ausführungsort / Treffpunkt

Hochalpines Institut Ftan, Swiss Olympic Sport School  
CH-7551 Ftan/GR, [www.hif.ch](http://www.hif.ch)

Am Anfang der beiden Kurse, oder bei schlechtem Wetter, treffen wir uns in der Turnhalle des Hochalpinen Instituts Ftan. Bei schönem Wetter finden die Kurse in der Natur, in und um Ftan, statt.

### Angebot / Kosten

#### - Intensiv Seminar: Sonntag, 21. - Freitag, 26. Juli 2019

Jeweils Vormittags von 09.00 - 12.30 Uhr.

Preis: Fr. 650.-/Pers.

Fr. 610.-/Pers. bei Anmeldung bis 18. Mai 2019

#### - 3-Tages Seminar: Sonntag, 21. - Dienstag, 23. Juli 2019

Jeweils Vormittags von 09.00 - 12.30 Uhr

Preis: Fr. 340.-/Pers.

Fr. 320.-/Pers. bei Anmeldung bis 18. Mai 2019

### Unterkunft

Die Seminarpreise verstehen sich exklusive Unterkunft. Unterkunftsinfos erhalten Sie unter:  
Tourismusbüro Scuol: Tel. 081 861 22 22, [www.scuol.ch](http://www.scuol.ch), [www.ftan.ch](http://www.ftan.ch), [www.afida.ch](http://www.afida.ch)

### Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

### Anmeldung / Einzahlung

Sie können sich per E-Mail oder per Post anmelden. Für den Postweg verwenden Sie einfach das nebenstehende Anmeldeformular. Die Überweisung des Kursgeldes auf das unten stehende Bankkonto gilt als definitive Anmeldung. Anzahlung Fr. 250.- bis 18. Mai 2019 (Platzreservierung) Restbetrag ist bis spätestens 28. Juni 2019. Einbezahlte Kursgelder können nicht mehr rückerstattet werden.

### Bankverbindung:

IBAN: CH88 8102 3000 0017 9313 4

### Anmeldung

**Ja**, ich nehme am Sommer-Retreat 2019 teil:  
Bitte ankreuzen

**Intensiv Seminar**

Sonntag, 21. - Freitag, 26. Juli 2019

à Fr. 650.- (à Fr. 610.- bei Anmeldung bis 18. Mai 2019)

**3-Tages Seminar**

Sonntag, 21. - Dienstag, 23. Juli 2019

à Fr. 340.- (à Fr. 320.- bei Anmeldung bis 18. Mai 2019)

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse / Nr. \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Anzahl Personen

- Intensiv Seminar  
 3-Tages Seminar

Vielen Dank für Ihre Anmeldung und ich freue mich auf ein gemeinsames, energiegeladenes Retreat. Trennen Sie den Anmeldebogen ab, frankieren ihn auf der Rückseite und werfen ihn bei Ihrer Poststelle ein.