



PARKINSON GESUNDHEITSKURS

14. BIS 17. MÄRZ 2026 | KARTAUSE ITTINGEN

Ein ganzheitlicher Kurs zur Förderung von Bewegung, Atmung, innerer Ruhe und Austausch – in der inspirierenden Umgebung der Kartause Ittingen.



ÜBUNGSZEITEN UND KURSPROGRAMM

Samstag, 14. März 2026

- 14.30 – 15.00 Begrüssung
- 15.00 – 17.00 Einführung und Übungsbeginn mit Bewegung und Dehnung
- 17.00 – 18.00 Einführung Ruheübung: Stilles Qigong
- Ab 18.30 Nachtessen und Feierabendrunde: Wie bist Du angekommen?

Sonntag, 15. März 2026

- 07.00 – 08.00 Morgenübung: Atmung und Bewegung (Taiji-Qigong)
- 08.00 – 10.00 Gemeinsames Frühstück
- 10.00 – 12.00 Bewegungstraining intensiv
- 12.30 – 15.00 Gemeinsames Mittagessen und Mittagspause
- 15.00 – 16.30 Bewegung, Dehnung, Atmung, Akupressur
- 16.30 – 17.00 Kaffeepause
- 17.00 – 18.00 Ruheübung: Stilles Qigong
- Ab 18.30 Nachtessen und Feierabendrunde: Was hast Du erlebt?

Montag, 16. März 2026

| | |
|-------------|--|
| 07.00–08.00 | Morgenübung: Atmung und Bewegung (Taiji-Qigong) |
| 08.00–10.00 | Gemeinsames Frühstück |
| 10.00–12.00 | Bewegungstraining intensiv |
| 12.30–15.00 | Gemeinsames Mittagessen und Mittagspause |
| 15.00–16.00 | Bewegung, Dehnung, Atmung |
| 16.00–17.00 | Kaffeepause mit Besuch Dr. med. Carlo Wilke |
| 17.00–18.00 | Ruheübung: Stilles Qigong |
| Ab 18.30 | Nachtessen und Feierabendrunde: Wie geht es Dir? |

Dienstag, 17. März 2026

| | |
|-------------|---|
| 07.00–08.00 | Morgenübung: Atmung und Bewegung (Taiji-Qigong) |
| 08.00–10.00 | Gemeinsames Frühstück |
| 10.00–11.30 | Bewegungstraining intensiv |
| 11.30–12.00 | Zeit für Fragen |
| Ab 12.00 | Kursabschluss mit gemeinsamem Mittagessen |

Kursleitung

- ▶ Susanne Brühlmann-Brune, Physiotherapeutin und Fachverantwortliche Parkinsontherapie Rehaklinik Zihlschlacht
- ▶ Elvira Pfeiffer, Sporttherapeutin / Qigong Lehrerin Rehaklinik Zihlschlacht

Ort: Kartause Ittingen, 8532 Warth

Datum: Samstag, 14. März bis Dienstag, 17. März 2026

Kosten

Mitglieder Parkinson Schweiz: CHF 950.00 pro Person im Einzelzimmer inkl. Vollpension sowie die Seminarpauschale der Kartause Ittingen

Nichtmitglieder Parkinson Schweiz: CHF 1'100.00 pro Person im Einzelzimmer inkl. Vollpension sowie die Seminarpauschale der Kartause Ittingen

Anmeldung und Informationen

Anmeldung bis: 15. Dezember 2025

T +41 71 424 33 33

s.bruehlmann-brune@rehaklinik-zihlschlacht.ch
www.rehaklinik-zihlschlacht.ch/leistungen/
parkinsonzentrum/parkinson-gesundheitskurs



Der Kurs wird finanziell unterstützt durch
Parkinson Schweiz und die Rehaklinik Zihlschlacht.

