

# ERNÄHRUNG

## QIGONG – TAIJI QUAN 24 – QIANLONG FÄCHER

**Programm: 13. – 19. März 2022**

(Änderungen vorbehalten)

**Seminarleitung:** Frau Du Hong Lena, Prof. h.c. Sui Qingbo

**Seminarort:** Bildungszentrum für Chinesische Medizin & Lebenspflege  
Lebenspflege Weg 1, 4164 Schwarzenberg a. B., Österreich

|                               |                          |  |
|-------------------------------|--------------------------|--|
| <b>Sonntag</b>                | <b>19.30 Uhr</b>         | Anreise und Begrüßung im Bildungszentrum                                 |
| <b>Montag bis<br/>Freitag</b> | <b>08.30 – 09.30 Uhr</b> | QiGong 18 Bewegungen und GuoLin Qigong (XiXiHu)<br>(mit Lena und QingBo) |
|                               | <b>09.30 – 11.00 Uhr</b> | TaiJi Quan 24 und Qian Long Fächer (mit Martina)                         |
|                               | <b>Ab 14.30 Uhr</b>      | Ernährung<br>(Theorie, Kochen und gemeinsames Essen)                     |
| <b>Samstag</b>                | <b>07.00 – 08.00 Uhr</b> | Gemeinsame Übungen   |
|                               | <b>09.00 Uhr</b>         | <b>Abfahrt Sammeltaxi!</b>   |

### Wichtige Infos:

Für das o.g. Kursprogramm, bitte unbedingt vorher etwas frühstücken bzw. eine Kleinigkeit mitnehmen, wer nicht bis Mittag ohne Verpflegung auskommt.

Zum Unterricht bitte genügend zum Trinken mitbringen, damit du für deinen Flüssigkeitshaushalt sorgen kannst.

**Bitte eure eigenen Meridianklopfer mitbringen.**

