

RUJING – MEDITATION NACH DER TCM

Programm: 13. – 19. Februar 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

Sonntag	19.30 Uhr	Anreise und Begrüßung im Bildungszentrum
Montag bis	08.30 – 09.45 Uhr	18 Bewegungen Teil I und II
Freitag	09.45 – 11.00 Uhr	Meditation (Theorie + Praxis)
	14.30 – 15.30 Uhr	Wiederholung QiGong Formen: Herz-QiGong, 8 Brokate, Kranich, Qi in den Körper führen, Sechs heilendende Laute
	15.30 – 16.30 Uhr	Meditation (Theorie und Praxis)
Samstag	07.00 – 08.00 Uhr	Gemeinsame Übungen
	09.00 Uhr	Abfahrt Sammeltaxi

Wichtige Info:

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 Meridianklopper mitbringen.

