

Qigong – Gesundheit und Lebenspflege
im Kloster Plankstetten – Benediktinerabtei
mit Meisterin Lena Du Hong und
Prof. h.c. QingBo Sui

Programm vom 26.11. – 01.12.2023
(Änderungen vorbehalten)

Sonntag	19.30 Uhr	Begrüßung und Vorstellung im Festsaal
Montag bis	07:30 – 08:30 Uhr	Frühstück
Donnerstag	09:00 – 09:45 Uhr	TaiJiQiGong 18 Bewegungen
	10:00 – 10:30 Uhr	Grundlage der TCM und Lebenspflege * (Theorie)
	10:45 – 11:15 Uhr	Lungen QiGong
	11:15 – 12:00 Uhr	Sitzende- oder Geh-Meditation**
	12:30 – 13:30 Uhr	Mittagessen
	14:00 Uhr	Kaffee/Tee (Freigestellt)
	15:00 – 15:30 Uhr	Meridianklopfen / Selbst-TuiNaAnMo
	15:45 – 16:30 Uhr	TaiJi QiGong 18 Bewegungen
	16:45 – 17:15 Uhr	Sitzende- oder Geh-Meditation*
	18:00 Uhr	Abendessen
Freitag	07:30 – 08:30	Frühstück
	10:00 – 12:00	TaiJiQiGong 18 Bewegungen und Gehmeditation
	12:30 Uhr	Mittagessen, im Anschluss Ende des Kurses
	14:00 Uhr	Abreise

Anmerkung:

1. 07:00 Uhr Freiwilliges Üben am Morgen mit QingBo
2. 17:15 Uhr Selbststudium