

QIGONG – WOCHE

(auch für Anfänger und Einsteiger geeignet)

Programm für: 03. März – 09. März 2024

(Änderungen vorbehalten)

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

Sonntag	19.30 Uhr	Anreise und Begrüßung im Bildungszentrum
Montag bis	07.30 – 08.30 Uhr	8 Brokate
Freitag	10.30 – 12.00 Uhr	18 Bewegungen Teil I (Theorie und Praxis)
	15.00 – 16.00 Uhr	Herz-QiGong
	16.00 – 17.00 Uhr	Sitz-/Geh-Meditation im Raum/Wald (je nach Wetterlage)
Samstag	07.00 – 08.00 Uhr	Gemeinsame Übungen
	09.30 Uhr	Abfahrt Sammeltaxi!

Wichtige Info:

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

Bitte eine eigene Decke und dicke Socken für die Meditation mitbringen, falls dies benötigt wird.

Wer will, kann auch seine eigenen Meridianklopfer mitbringen.

Seminarort/Anmeldung:
Bildungszentrum für Chinesische Medizin & Lebenspflege
Lebenspflege Weg 1, 4164 Schwarzenberg a. B., Österreich
Tel.: +43 670 4008883

Webseite: www.tcm-lebenspflege-schwarzenberg.at

E-Mail: info@tcm-lebenspflege.at

