

# SOMMERAKADEMIE

**Programm für: 28. Juli – 03. August 2024**  
(Änderungen vorbehalten)

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

<b>Sonntag</b>	<b>19.30 Uhr</b>	Anreise und Begrüßung im Bildungszentrum
<b>Montag bis</b>	<b>07.00 – 08.00 Uhr</b>	QiGong 18 Bewegungen Teil I und II <u>mit Lena</u>
<b>Freitag</b>	<b>10.00 – 11.30 Uhr</b>	Geh-Meditation XiXiHu <u>mit QingBo</u>
	<b>15.00 – 16.00 Uhr</b>	TaiJi Quan leicht gemacht 24er Form <u>mit Lena</u> <b>oder</b> Selbst TuiNaAnMo und Meditation mit Qingbo
	<b>16.15 – 17.15 Uhr</b>	Das Spiel der 5 Tiere <u>mit Martina</u> <b>oder</b> TaiJi Bailong Ball und Kurz Stock mit QingBo
<b>Samstag</b>	<b>07.00 – 08.00 Uhr</b> <b>09.30 Uhr</b>	Gemeinsames Üben Abfahrt Sammeltaxi!

## Wichtige Infos:

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

Für die Gehmeditation ist es wichtig, dass deine Hände frei sind um die Übungen ungehindert durchführen zu können und bitte an festes Schuhwerk für draußen denken.

**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](http://www.tcm-lebenspflege-schwarzenberg.at)

**E-Mail:** [info@tcm-lebenspflege.at](mailto:info@tcm-lebenspflege.at)

