

SOMMERAKADEMIE

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

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

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

E-Mail: info@tcm-lebenspflege.at

