

HERZ- UND PSYCHE PFLEGE

Programm für 06. Oktober – 12. Oktober 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	TaiJi QiGong 18 Bewegungen und Acht Brokate
Freitag	10.30 – 12.00 Uhr	Geh-Meditation – Sitzende Meditation
	15.00 – 16.00 Uhr	Herz-QiGong
	16.00 – 17.00 Uhr	Selbst TuiNaAnMo – Meridianklopfen
Samstag	07.00 – 08.00 Uhr	Gemeinsame Übungen
	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.

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

