

QIGONG UND WANDERN

Programm für: 09. Juni – 15. Juni 2024
(Änderungen vorbehalten)

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

Sonntag 19.30 Uhr Anreise und Begrüßung im Bildungszentrum

Uhrzeit	MO	DI	MI	DO	FR	
07:30	TaiJi QiGong 18	TaiJi QiGong 18	TaiJi QiGong 18	TaiJi QiGong 18	TaiJi QiGong 18	
08:00	Bew. Teil I	Bew. Teil I	Bew. Teil I	Bew. Teil I	Bew. Teil I	
08:30	Frühstücks- pause	Frühstücks- pause	Frühstücks- pause	Frühstücks- pause	Frühstücks- pause	
09:00						
09:30						
10:00						
10:30	<i>Wanderung</i>	Geh-Meditation	<i>Wanderung</i>	Geh-Meditation	<i>Wanderung</i>	
11:00		XiXiHu (Theorie		XiXiHu (Theorie		
11:30		und Praxis		und Praxis		
12:00		<i>Pause</i>		<i>Pause</i>		<i>Pause</i>
12:30						
13:00						
13:30						
14:00	<i>Pause</i>	Das Spiel der 5	<i>Pause</i>	Das Spiel der 5		
14:30					Tiere	Tiere
15:00	Pause	Das Spiel der 5	Pause	Das Spiel der 5	Pause	
15:30		Tiere		Tiere		
16:00	Meridianklopfen - Selbst TuiNaAnMo - Meditation	Meridianklopfen - Selbst TuiNaAnMo - Meditation	Meridianklopfen - Selbst TuiNaAnMo - Meditation	Meridianklopfen - Selbst TuiNaAnMo - Meditation	Meridianklopfen - Selbst TuiNaAnMo - Meditation	
16:30						
17:00						

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.

Bitte für die Wanderung geeignetes Schuhwerk und Kleidung mitbringen und einen Rucksack, damit du etwas Obst und etwas zum Trinken mitnehmen kannst, falls du eine Kleinigkeit für zwischendurch benötigst. Die Wanderungen haben eine Dauer von ca. 3 bis 4 Stunden in der Gegend von Schwarzenberg.

Seminarort/Anmeldung:

**Bildungseinrichtung für Chinesische Medizin und Lebenspflege GmbH
Lebenspflege Weg 1, 4164 Schwarzenberg a. B., Oberösterreich
Tel.: +43 670 4008883**

Webseite: www.tcm-lebenspflege-schwarzenberg.at

E-Mail: info@tcm-lebenspflege.at

