

Qigong – Gesundheit und Lebenspflege
im Kloster Plankstetten – Benediktinerabtei
mit
Prof. h.c. QingBo Sui

Programm vom 12.05. – 17.05.2024
(Änderungen vorbehalten)

Sonntag	18.00 Uhr	Abendessen (Speisesaal Haupthaus)
	19.30 Uhr	Begrüßung und Vorstellung im Ulrich-Dürner-Saal
Montag bis	07:30 – 08:30 Uhr	Frühstück
Donnerstag	09:00 – 10:00 Uhr	TaiJiQiGong 18 Bewegungen
	10:15 – 10:45 Uhr	Grundlage der TCM und Lebenspflege * (Theorie)
	11:00 – 12:00 Uhr	Sitzende- oder Geh-Meditation
	12:30 – 13:30 Uhr	Mittagessen und Kaffee/Tee
	15:30 – 16:30 Uhr	TaiJi Quan 24 Formen
	16:45 – 17:30 Uhr	Meridianklopfen / Selbst-TuiNaAnMo
	18:00 Uhr	Abendessen
Freitag	07:30 – 08:30	Frühstück
	10:00 – 12:00	Geh- / Sitzende-Meditation, Abschließende Zusammenfassung und Besprechung
	12:30 Uhr	Mittagessen, im Anschluss Ende des Kurses
	14:00 Uhr	Abreise