

**TAGESPROGRAMM**  
**16. /17. November 2024**

**Samstag:**

Uhrzeit	Programm
10:00 - 10:15 Uhr	Begrüßung und Vorstellung
10:30 - 11:45 Uhr	TaiJiQiGong 18 Bewegungen Teil I
12:00 - 13:00 Uhr	TaiJi Bailong Ball

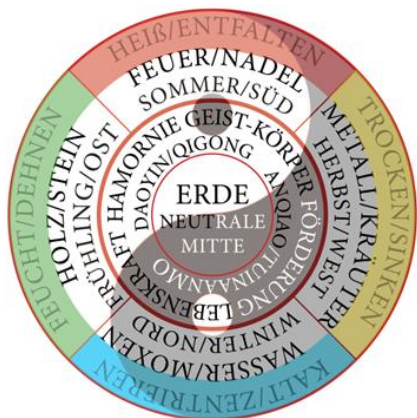
**Mittagpause**

14:15 - 15:15 Uhr	Lungen QiGong
15:30 - 16:45 Uhr	Meridianklopfen - Meditation

**Sonntag:**

Uhrzeit	Programm
10:00 - 11:00 Uhr	TaiJiQiGong 18 Bewegungen Teil II
11:15 - 12:30 Uhr	Gehmeditation-XiXiHu

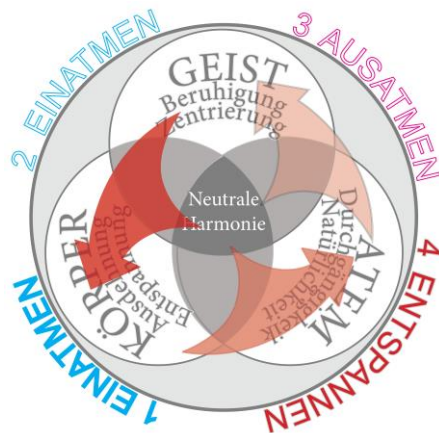
Ausführliche Beschreibungen und das komplette Angebot der Übungsformen sind auf unserer Webseite [www.tcm-lebenspflege-schwarzenberg.at](http://www.tcm-lebenspflege-schwarzenberg.at) zu finden.



**Heilungsmodell der TCM nach den Fünf Elementen/Wandlungsphasen. Integrierende Regulierung von Geist, Körper und Atmung**



Ideale Umgebung, Übungsplätze, Seminarräume und Lebenswasser mit vollem Qi nach der FengShui-Lehre



**Ort des Workshops:**

Karl-Theodor-Straße 18  
 22765 Hamburg

Anreise mit dem Auto: Parkmöglichkeiten nur im Parkhaus Hahnenkamp Hahnenkamp 3, 22765 Hamburg, ca. 10 Geh-Minuten zur Turnhalle in der Karl-Theodor-Str. 18

Anreise per Bahn/S-Bahn über Bahnhof Altona Es sind ca. 7 Geh-Minuten vom Bahnhof Altona zur Turnhalle in der Karl-Theodor-Str. 18

Information und Anmeldung:

**Bildungseinrichtung für Chinesische Medizin & Lebenspflege**

Lebenspflege Weg 1

4164 Schwarzenberg a.B., Österreich

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

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

Wochenend-Workshop

**QiGong – TaiJi Quan  
 RuJing/Meditation**

Nach Meridianlehre und Organlehre



mit **Du, Hong Lena**, Meisterin in TaiJi QiGong und

**Sui, QingBo**, Prof.h.c. in TCM-Lebenspflege

**Termin:** 16./17. November 2024

**Ort:** Schule Rothestraße Hamburg

**Bildungseinrichtung für Chinesische Medizin und Lebenspflege® GmbH**



QiGong, TaiJiQuan, Meditation, TuiNaAnMo, Meridianklopfen, Pflege der Psyche und die gesunde Ernährung sind originäre Behandlungsmethoden der TCM. Sie können dem neutralen, harmonischen Aspekt - ursprünglich DaoYin-AnQiao (siehe Seite 5) zugeordnet werden. Sowohl für das fachwissenschaftliche Studium der TCM als auch für den persönlichen alltäglichen Nutzen sind die Grundlagen der Meridianlehre und der Organlehre von wesentlicher Bedeutung. Vor diesem Hintergrund können die dargestellten Heilmethoden der TCM zur Förderung der Lebenskraft dienen bzw. effektiv und sinnvoll praktiziert und selbst angewandt werden.

Wir, Lena und Qingbo, freuen uns sehr beim Wochenendworkshop in Hamburg, mit Ihnen und euch zusammen zu üben, zu lernen und zu genießen. Wie schön, dass die Gesundheitsförderung und das Wohlbefinden in unseren eigenen Händen liegen.

Herzliche Grüße,



**Sui, QingBo und Du, Hong Lena**



**TaiJi Qigong  
18 Bewegungen**

(sanft-elastische, rund-spiralförmige, dynamische Bewegungen) Förderung von Bewegung und Haltung, Regulierung der inneren Atmung, Stärkung der inneren Organe, Beruhigung und Zentrierung des Geistes



**TAIJIQUAN - leicht gemacht (24 Figuren)**

Choreographierte Sequenz, Aktivierung des gesamten Bewegungsapparates, fließend und im Rhythmus des Atems durchgängige Betätigung, allseitige Konzentration, Beherrschung von Raum, Zeit und Körper



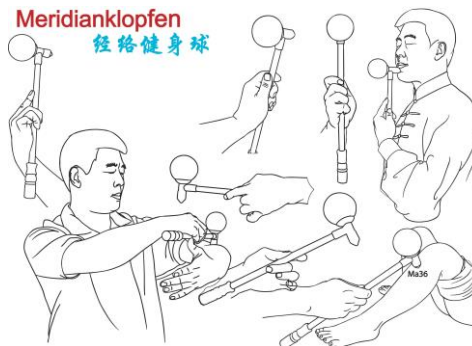
**RUJING/MEDITATION**

Zur Ruhe kommen, Entfaltung der geistigen und seelischen Wahrnehmung, Förderung der Selbstregulierungsfähigkeit

**Sitzende-Meditation (ZuoChan/ZaZen) - Geh-Meditation XiXiHu,** sehr geeignet zur Praktizierung zu jeder Zeit im Alltag und insbesondere in der Natur wie auf der Wiese, im Wald sowie in einer idealen FengShui-Lage mit Waldumgebung

**(SELBST-)TUI NA AN MO (AnQiao) & Meridianklopfen**

Handbehandlung zur Beseitigung der krankmachenden Störungen, Förderung der Lebenskraft, Harmonisierung der physiologischen und psychologischen Funktionen, Pflege und Stärkung der Körper-Struktur, Einsatz des Meridianballs®, Klopfende Techniken aus der TCM



**Anmeldeformular**

Hiermit möchte ich mich für den Workshop **QiGong - TaiJi Quan - RuJing/Meditation** am 16. & 17. November 2024 in Hamburg anmelden

Vorname: .....

Nachname: .....

Straße: .....

PLZ\_Ort: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Anmerkung: .....

Datum, Unterschrift: .....

**Datenschutz**

Mit der Anmeldung zum Workshop erfassen wir personenbezogene Daten. Während der Veranstaltung werden Fotos gemacht die für unsere Online- und Printmedien verwendet bzw. veröffentlicht werden. Wenn Sie mit der Speicherung und Nutzung Ihrer Daten zu diesem Zweck nicht einverstanden sind, so bitten wir um Information. Ihr Einverständnis ist durch eine kurze, formlose Mitteilung jederzeit widerrufbar.

**Verantwortung und Haftung**

Alle Teilnehmenden tragen während der gesamten Veranstaltung die Verantwortung für sich selbst und haften somit auch für sich selbst.

**Kursgebühren:**

- Teilnahme gesamtes Programm: 180,00 €**
- Teilnahme Samstag: 130,00 €**
- Teilnahme Sonntag: 60,00 €**
- Einzelstunden und Ermäßigung auf Anfrage möglich**