

## QIGONG – WOCHE

**Programm für: 11. Mai – 17. Mai 2025**

(Änderungen vorbehalten)

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

<b>Sonntag</b>	<b>19.30 Uhr</b>	Anreise und Begrüßung im Bildungszentrum
<b>Montag bis</b>	<b>07.30 – 08.30 Uhr</b>	Taiji QiGong 18 Bewegungen Teil I
<b>Freitag</b>	<b>10.30 – 12.00 Uhr</b>	Geh-Meditation (Theorie + Praxis)
	<b>15.00 – 16.00 Uhr</b>	Acht Brokate
	<b>16.00 – 17.00 Uhr</b>	Kranich QiGong mit dem „Inneren Himmlischen Kreislauf“
<b>Samstag</b>	<b>07.00 – 08.00 Uhr</b>	Acht Brokate
	<b>09.30 Uhr</b>	<b>Abfahrt Sammeltaxi!</b>

### Wichtige Info:

Zum Unterricht bitte genügend zum Trinken mitbringen, damit du für deinen Flüssigkeitshaushalt sorgen kannst.

Bitte eine eigene Decke und dicke Socken für die Meditation mitbringen, falls dies benötigt wird.

Wer will, kann auch seine eigenen Meridianklopfer mitbringen.

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

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

