

Qigong – Gesundheit und Lebenspflege
im Kloster Plankstetten – Benediktinerabtei

mit

mit Meisterin Lena Du Hong und

Prof. h.c. QingBo Sui

Programm vom 20.10. – 25.10.2024

(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	TaiJi QiGong 18 Bewegungen
	10:15 – 11:15 Uhr	Grundlage der TCM und Lebenspflege * (Theorie) und Sitzende- oder Geh-Meditation
	11:30 – 12:00 Uhr	TaiJi Bailong Ball
	12:30 – 13:30 Uhr	Mittagessen und Kaffee/Tee
	15:30 – 16:30 Uhr	QiGong: Acht Brokate
	16:45 – 17:30 Uhr	Meridianklopfen / Selbst-TuiNaAnMo
	18:00 Uhr	Abendessen
Freitag	07:30 – 08:30	Frühstück
	10:00 – 11:00	TaiJi QiGong 18 Bewegungen und Acht Brokate
	11:15 – 12:00	Geh- / Sitzende-Meditation, Abschließende Zusammenfassung und Besprechung
	12:30 Uhr	Mittagessen, im Anschluss Ende des Kurses
	14:00 Uhr	Abreise