

# HERZ- UND PSYCHE PFLEGE

Programm für 05. Oktober – 11. Oktober 2025

(Änderungen vorbehalten)

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

<b>Sonntag</b>	<b>18.00 Uhr</b>	Anreise und Begrüßung im Bildungszentrum
<b>Montag bis</b>	<b>07.30 – 08.30 Uhr</b>	TaiJi QiGong 18 Bewegungen und Acht Brokate
<b>Freitag</b>	<b>10.30 – 12.00 Uhr</b>	Geh-Meditation XiXiHu (Theorie und Praxis)
	<b>15.00 – 16.00 Uhr</b>	Herz-QiGong
	<b>16.00 – 17.00 Uhr</b>	Selbst TuiNaAnMo – Meridianklopfen – Meditation
<b>Samstag</b>	<b>07.00 – 08.00 Uhr</b>	Gemeinsame Übungen
	<b>09.30 Uhr</b>	<b>Abfahrt Sammeltaxi!</b>

## Wichtige Infos:

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

Für die Gehmeditation ist es wichtig, dass deine Hände frei sind um die Übungen ungehindert durchführen zu können.

**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)**

