

# SOMMERAKADEMIE

Programm für: **03. August – 09. August 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>07.00 – 08.00 Uhr</b>	QiGong 18 Bewegungen Teil I und Acht Brokate <u>mit Lena</u>
<b>Freitag</b>	<b>10.00 – 11.30 Uhr</b>	Geh-Meditation XiXiHu (Theorie und Praxis) <u>mit QingBo</u>
	<b>15.00 – 16.00 Uhr</b>	Qian Long Fächer (Einzelfächer) <u>mit Lena</u> <b>oder</b> Selbst TuiNaAnMo und Meridianklopfen <u>mit QingBo</u>
	<b>16.00 – 17.00 Uhr</b>	TaiJi Bailong Ball und Kurz Stock I <u>mit QingBo</u>
<b>Samstag</b>	<b>07.00 – 08.00 Uhr</b>	Gemeinsames Üben
	<b>09.30 Uhr</b>	Abfahrt Sammeltaxi!

## 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 und bitte an festes Schuhwerk für draußen denken.

**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)

