

# QIGONG – WOCHE

(auch für Anfänger und Einsteiger geeignet)

**Programm für: 20. Juli – 26. Juli 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>	TaiJi QiGong 18 Bewegungen Teil I
<b>Freitag</b>	<b>10.00 – 11.30 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 und Meditation
	<b>17.00 – 17.30 Uhr</b>	Selbststudium
<b>Samstag</b>	<b>07.00 – 08.00 Uhr</b>	18 Bewegungen Teil I
	<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.

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)**

