

QIGONG – WOCHE

(auch für Anfänger und Einsteiger geeignet)

Programm für: 19. Juli – 25. Juli 2025

(Änderungen vorbehalten)

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

Sonntag	18.00 Uhr	Anreise und Begrüßung im Bildungszentrum
Montag bis	07.30 – 08.30 Uhr	Taiji QiGong 18 Bewegungen Teil I
Freitag	10.30 – 12.00 Uhr	Geh-Meditation XiXiHu (Theorie und Praxis)
	15.00 – 16.00 Uhr	Herz QiGong
	16.00 – 17.00 Uhr	Selbst-TuiNaAnMo und Meditation
	17.00 – 17.30 Uhr	Selbststudium
Samstag	07.30 – 08.30 Uhr	18 Bewegungen Teil I
	09.30 Uhr	Abfahrt Sammeltaxi!

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

E-Mail: info@tcm-lebenspflege.at

