

TAGESPROGRAMM 11. April 2026

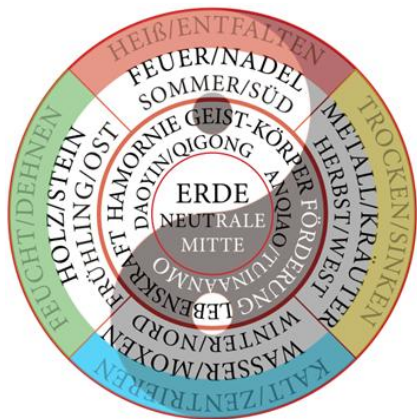
Samstag:

Uhrzeit	Programm
10.00 – 10.15 Uhr	Begrüßung und Vorstellung
10:30 - 11:45 Uhr	TaiJiQiGong 18 Bewegungen Teil I
12:00 - 13:00 Uhr	TaiJi Bailong Ball

Mittagpause

14:00 - 15:15 Uhr	Meditation und Selbst-TuiNaAnMo und Meridianklopfen
15:30 - 16:30 Uhr	QiGong: Acht Brokate
16:45 - 17:45 Uhr	Geh-Meditation XiXiHu

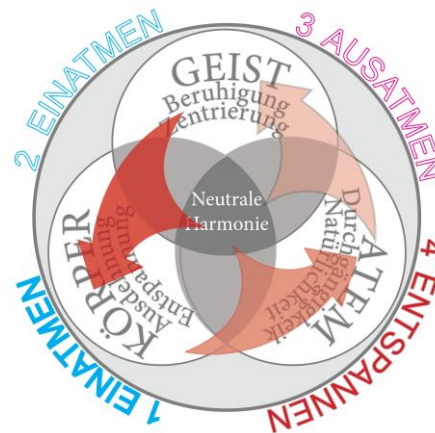
Ausführliche Beschreibungen und das komplette Angebot der Übungsformen sind auf unserer Webseite www.tcm-lebenspflege-schwarzenberg.at zu finden.



Heilungsmodell der TCM nach den Fünf Elementen/Wandlungsphasen. Integrierende Regulierung von Geist, Körper und Atmung



Ideale Umgebung, Übungsplätze, Seminarräume und Lebenswasser mit vollem Qi nach der FengShui-Lehre



Ort des Workshops:

Karl-Theodor-Straße 18
22765 Hamburg

Anreise mit dem Auto: Parkmöglichkeiten nur im Parkhaus Hahnenkamp
Hahnenkamp 3, 22765 Hamburg, ca. 10 Geh-Minuten zur Turnhalle in der Karl-Theodor-Str. 18

Anreise per Bahn/S-Bahn über Bahnhof Altona
Es sind ca. 7 Geh-Minuten vom Bahnhof Altona zur Turnhalle in der Karl-Theodor-Str. 18

Information und Anmeldung:

**Bildungseinrichtung für
Chinesische Medizin & Lebenspflege**

Lebenspflege Weg 1

4164 Schwarzenberg a.B., Österreich

info@tcm-lebenspflege.at

www.tcm-lebenspflege-schwarzenberg.at

LAOSHAN  ZENTRUM

Wochenend-Workshop

QiGong – TaiJi Quan RuJing/Meditation

Nach Meridianlehre und Organlehre



mit **Du, Hong Lena**, Meisterin in TaiJi QiGong
und

Sui, QingBo, Prof.h.c. in TCM-Lebenspflege

Termin: 11. April 2026

Ort: Schule Rothestraße Hamburg

**Bildungseinrichtung
für
Chinesische Medizin und
Lebenspflege® GmbH**



QiGong, TaiJiQuan, Meditation, TuiNaAnMo, Meridianklopfen, Pflege der Psyche und die gesunde Ernährung sind originäre Behandlungsmethoden der TCM. Sie können dem neutralen, harmonischen Aspekt - ursprünglich DaoYin-AnQiao (siehe Seite 5) zugeordnet werden. Sowohl für das fachwissenschaftliche Studium der TCM als auch für den persönlichen alltäglichen Nutzen sind die Grundlagen der Meridianlehre und der Organlehre von wesentlicher Bedeutung. Vor diesem Hintergrund können die dargestellten Heilmethoden der TCM zur Förderung der Lebenskraft dienen bzw. effektiv und sinnvoll praktiziert und selbst angewandt werden.

Wir, Lena und Qingbo, freuen uns sehr beim Wochenendworkshop in Hamburg, mit Ihnen und euch zusammen zu üben, zu lernen und zu genießen. Wie schön, dass die Gesundheitsförderung und das Wohlbefinden in unseren eigenen Händen liegen.

Herzliche Grüße,



Sui, QingBo und Du, Hong Lena



Organe, Beruhigung und Zentrierung des Geistes



seitige Konzentration, Beherrschung von Raum, Zeit und Körper



RUJING/MEDITATION

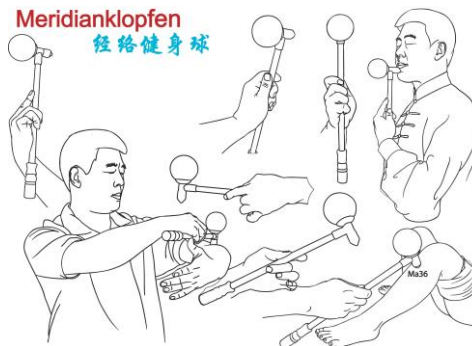
Zur Ruhe kommen, Entfaltung der geistigen und seelischen Wahrnehmung, Förderung der Selbstregulierungsfähigkeit

Sitzende-Meditation (ZuoChan/ZaZen) – Geh-Meditation XiXiHu, sehr geeignet zur Praktizierung zu jeder Zeit im Alltag und insbesondere in der Natur wie auf der Wiese, im Wald sowie in einer idealen FengShui-Lage mit Waldumgebung

(SELBST-)TUI NA AN MO (AnQiao) & Meridianklopfen

Handbehandlung zur Beseitigung der krankmachenden Störungen, Förderung der Lebenskraft, Harmonisierung der physiologischen und psychologischen Funktionen, Pflege und Stärkung der Körper-Struktur, Einsatz des Meridianballs®, Klopfende Techniken aus der TCM

Meridianklopfen 经络健身球



TaiJi Qigong 18 Bewegungen

(sanft-elastische, rund-spiralförmige, dynamische Bewegungen) Förderung von Bewegung und Haltung, Regulierung der Atmung, Stärkung der inneren Organe, Beruhigung und Zentrierung des Geistes

TAIJIQUAN – leicht gemacht (24 Figuren)

Choreographierte Sequenz, Aktivierung des gesamten Bewegungsapparates, fließend und im Rhythmus des Atems durchgängige Betätigung, all-

Anmeldeformular

Hiermit möchte ich mich für den Workshop
QiGong - TaiJi Quan - RuJing/Meditation
am 11. April 2026 in Hamburg anmelden

Vorname:
Nachname:
Straße:
PLZ_Ort:
Telefon:
E-Mail:
Anmerkung:

Datum, Unterschrift:

Datenschutz

Mit der Anmeldung zum Workshop erfassen wir personenbezogene Daten. Während der Veranstaltung werden Fotos gemacht die für unsere Online- und Printmedien verwendet bzw. veröffentlicht werden. Wenn Sie mit der Speicherung und Nutzung Ihrer Daten zu diesem Zweck nicht einverstanden sind, so bitten wir um Information. Ihr Einverständnis ist durch eine kurze, formlose Mitteilung jederzeit widerrufbar.

Teilnahmebedingungen:

Die Kursgebühr ist nach Erhalt der Rechnung umgehend auf das angegebene Konto zu überweisen. Bei Stornierung meinerseits nach dem Anmeldeschluss wird eine Gebühr von € 50,00 fällig oder ich stelle eine Ersatzperson. Anmeldeschluss: 14 Tag vor Kursbeginn.

Verantwortung und Haftung

Alle Teilnehmenden tragen während der gesamten Veranstaltung die Verantwortung für sich selbst und haften somit auch für sich selbst.

Kursgebühren:

Teilnahme gesamtes Programm: 150,00 €
Einzelstunden und Ermäßigung auf Anfrage möglich