

MEDITATION-RUJING UND KRANICH QIGONG

Programm für: 02. März – 06. März 2026
(Änderungen vorbehalten)

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

Sonntag	Anreise zum Bildungszentrum, Schwarzenberg a.B./OÖ	
Montag bis	07.30 – 08.30 Uhr	TaiJi QiGong 18 Bewegungen
Freitag	10.30 – 12.00 Uhr	Meditation/RuJing (Theorie und Praxis)
	15.00 – 16.30 Uhr	Kranich QiGong
	16.30 – 17.00 Uhr	Meditation
	17.00 – 17.30 Uhr	Selbststudium
Samstag	09.30 Uhr	Abreise/Abfahrt Sammeltaxi!

Wichtige Info:

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

Bitte eine eigene Decke und dicke Socken für die Meditation mitbringen, falls dies benötigt wird. 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