

# Gehmeditation XiXiHu – Ausbildung

**Programm: 08. März – 12. März 2027**

(Änderungen vorbehalten)

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

<b>Sonntag</b>	<b>19.30 Uhr</b>	Anreise zum Bildungszentrum, Schwarzenberg a.B./OÖ
<b>Montag bis</b>	<b>07.30 – 08.30 Uhr</b>	TaiJi QiGong 18 Bewegungen Teil I
<b>Freitag</b>	<b>10.30 – 12.00 Uhr</b>	Gehmeditation „XiXiHu“ Grundschrift & Theorie
	<b>15.00 – 16.30 Uhr</b>	Gehmeditation: Nieren Schritt
	<b>16.30 – 17.00 Uhr</b>	Sitzende Meditation
	<b>17.00 – 17.30 Uhr</b>	Selbststudium
<b>Samstag</b>	<b>09.30 Uhr</b>	Abreise/Abfahrt Sammeltaxi

## Wichtige Info:

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

Bitte darauf achten, dass während der Gehmeditation die Hände frei bleiben. Solltest du etwas zum Trinken mitnehmen wollen, dann wäre ein Rucksack sinnvoll.

**Bitte auf festes und bequemes Schuhwerk achten, das auch für leichte Waldwege geeignet ist.**

Wer will kann 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)**

