

QiGong und Meditations Woche

mit Marco

Programm für 09. Mai – 15. Mai 2027

(Änderungen vorbehalten)

Seminarleitung: Marco Gerke

Sonntag Anreise zur Bildungseinrichtung, Schwarzenberg am Böhmerwald/OÖ

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07.30 - 09.00 Uhr	Meridianklopfen / Selbst- TuiNaAnMo und TaiJi Qigong 18 Bewegungen Teil I	Meridianklopfen / Selbst- TuiNaAnMo und TaiJi Qigong 18 Bewegungen Teil I	Wanderung mit QiGong und Gehmeditation	Meridianklopfen / Selbst- TuiNaAnMo und TaiJi Qigong 18 Bewegungen Teil I	Meridianklopfen / Selbst- TuiNaAnMo und TaiJi Qigong 18 Bewegungen Teil I
11.00 - 12.00 Uhr	XiXiHu / Gehmeditation	XiXiHu / Gehmeditation		XiXiHu / Gehmeditation	XiXiHu / Gehmeditation
12.00 - 15.00 Uhr	Mittagpause	Mittagpause	Mittagpause	Mittagpause	Mittagpause
15.00 - 16.30 Uhr	TCM- Lebenspflege Theorie und Kranich QiGong	TCM- Lebenspflege Theorie und Kranich QiGong	TCM- Lebenspflege Theorie und Kranich QiGong	TCM- Lebenspflege Theorie und Kranich QiGong	TCM- Lebenspflege Theorie und Kranich QiGong
16.30 - 17.00 Uhr	Meditation	Meditation	Meditation	Meditation	Meditation

Samstag 09.30 Uhr Abfahrt/Abreise Sammeltaxi!



Wichtige Infos:

Zum Unterricht bitte genügend zum Trinken mitbringen, damit du für deinen Flüssigkeitshaushalt sorgen kannst. Für die Gehmeditation ist es wichtig, dass deine Hände frei sind um die Übungen ungehindert durchführen zu können.

Seminarort/Anmeldung:
Bildungseinrichtung für Chinesische Medizin & Lebenspflege GmbH
Lebenspflege Weg 1, 4164 Schwarzenberg a. B., Österreich
Tel.: +43 670 4008883
Webseite: www.tcm-lebenspflege-schwarzenberg.at
E-Mail: info@tcm-lebenspflege.at