LAOSHAN ZENTRUM

Qigong – Gesundheit und Lebenspflege

im Kloster Plankstetten – Benediktinerabtei

mit

Lena Du Hong und Prof. h.c. QingBo Sui

Programm vom 21. März – 26. März 2027

(Änderungen vorbehalten)

Sonntag	**18.00 Uhr**	Abendessen (Speisesaal Haupthaus)
	19.30 Uhr	Begrüßung und Vorstellung im Tagungsraum (Info zum Tagungsraum an der Rezeption oder beim Abendessen)
Montag bis	**07:30 – 08:30 Uhr**	Frühstück
Donnerstag	**09:30 – 10:30 Uhr**	TaiJi QiGong 18 Bewegungen
	10:45 – 12:00 Uhr	Grundlage der TCM und Lebenspflege * (Theorie) und Sitzende- oder Geh-Meditation
	12:30 – 13:30 Uhr	Mittagessen und Kaffee/Tee
	15:30 – 16:30 Uhr	QiGong: Acht Brokate
	16:45 – 17:30 Uhr	Meridianklopfen / Selbst-TuiNaAnMo
	18:00 Uhr	Abendessen
Freitag	**07:30 – 08:30**	Frühstück
	10:00 – 12:00	TaiJi QiGong 18 Bewegungen & Geh- / Sitzende-Meditation, Abschließende Zusammenfassung und Besprechung
	12:30 Uhr	Mittagessen, im **Anschluss** Ende des Kurses
	14:00 Uhr	Abreise

Lebenspflege® EDUCATION