

# QiGong und Meditations Woche

## mit Marco

**Programm für 10. Mai – 14. Mai 2027**

(Änderungen vorbehalten)

**Seminarleitung: Marco Gerke**

**Sonntag** Anreise zur Bildungseinrichtung, Schwarzenberg am Böhmerwald/OÖ

| <b>Uhrzeit</b>                       | <b>Montag</b>                                                                               | <b>Dienstag</b>                                                                             | <b>Mittwoch</b>                                          | <b>Donnerstag</b>                                                                           | <b>Freitag</b>                                                                              |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>07.30<br/>-<br/>09.00<br/>Uhr</b> | Meridianklopfen<br>/ Selbst-<br>TuiNaAnMo<br>und<br>TaiJi Qigong<br>18 Bewegungen<br>Teil I | Meridianklopfen<br>/ Selbst-<br>TuiNaAnMo<br>und<br>TaiJi Qigong<br>18 Bewegungen<br>Teil I | Wanderung<br>mit<br>QiGong<br>und<br>Gehmeditation       | Meridianklopfen<br>/ Selbst-<br>TuiNaAnMo<br>und<br>TaiJi Qigong<br>18 Bewegungen<br>Teil I | Meridianklopfen<br>/ Selbst-<br>TuiNaAnMo<br>und<br>TaiJi Qigong<br>18 Bewegungen<br>Teil I |
| <b>11.00<br/>-<br/>12.00<br/>Uhr</b> | XiXiHu /<br>Gehmeditation                                                                   | XiXiHu /<br>Gehmeditation                                                                   |                                                          | XiXiHu /<br>Gehmeditation                                                                   | XiXiHu /<br>Gehmeditation                                                                   |
| <b>12.00<br/>-<br/>15.00<br/>Uhr</b> | Mittagpause                                                                                 | Mittagpause                                                                                 | Mittagpause                                              | Mittagpause                                                                                 | Mittagpause                                                                                 |
| <b>15.00<br/>-<br/>16.30<br/>Uhr</b> | TCM-<br>Lebenspflege<br>Theorie<br>und<br>Kranich QiGong                                    | TCM-<br>Lebenspflege<br>Theorie<br>und<br>Kranich QiGong                                    | TCM-<br>Lebenspflege<br>Theorie<br>und<br>Kranich QiGong | TCM-<br>Lebenspflege<br>Theorie<br>und<br>Kranich QiGong                                    | TCM-<br>Lebenspflege<br>Theorie<br>und<br>Kranich QiGong                                    |
| <b>16.30<br/>-<br/>17.00<br/>Uhr</b> | 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](http://www.tcm-lebenspflege-schwarzenberg.at)**  
**E-Mail: [info@tcm-lebenspflege.at](mailto:info@tcm-lebenspflege.at)**