

Trainingsplan

für den Qi Gong Lehrgang im Haus Herchen November 2018

Zeit	Freitag
16.00 - 18.00 Uhr	Anreise
18.00 - 19.00 Uhr	Abendessen
19.30 - 21.00 Uhr	Einführung: Traditionelles Qi Gong

Zeit	Samstag
7.00 - 8.00 Uhr	Traditionelles Qi Gong im Sitzen
8.00 - 9.00 Uhr	Frühstück
9.30 - 11.30 Uhr	Daoistische Philosophie im Kontext der Praxis des Traditionellen Qi Gong
12.00 - 13.00 Uhr	Mittagessen
16.00 - 18.00 Uhr	Acht Brokate erlernen (Form des Traditionellen Qi Gong) - geeignet für Einsteiger
18.00 - 19.00 Uhr	Abendessen
20.00 - 21.00 Uhr	freies Üben

Zeit	Sonntag
7.00 - 8.00 Uhr	Traditionelle daoistische Morgenübung aus dem Kloster Wu Dang
8.00 - 9.00 Uhr	Frühstück
9.30 - 11.30 Uhr	Acht Brokate vertiefen
12.00 - 13.00 Uhr	Mittagessen
13.30 - 14.45 Uhr	Philosophisches Resümee