

Trainingsplan für den Taiji und Qi Gong Lehrgang vom 12. bis 14. Juli
im Kunsthaus Wäldchen

Freitag 12. Juli

Zeit	Einheit	Titel	Thema
16.00 - 18.00	Ankunft		finden/ankommen
18.00 - 19.00	Abendessen		lecker
19.30 - 21.00	1	Herz-Form Prof. Zahng Modernes Qi Gong	Ein Element und seine Beziehungen Am Beispiel Feuer

Samstag 13. Juli

Zeit		Titel	Inhalt
7.00 - 8.00	2		Yi Quan Meditationen zu den 5 Elementen
8.30 - 9.30	Frühstück		
10.00 - 11.30	3	Von Yin und Yang zu den 5 Elementen Xing Yi	Birame und Trigramme in Theorie und Praxis
12.30 - 13.30	Mittagessen		
15.30 - 17.00	4	5 Elemente bei Sun Lutang	Wandlungsphasen bei Sun Lutang - in Verbindung mit Xing Yi
18.00 - 19.00	Abendessen		
20.00 - 21.00	Freies Training		

Sonntag 14. Juli

Zeit		Titel	Inhalt
7.00 - 8.00	5	Kleiner Energie Kreislauf und Großer Energie Kreislauf	Übungen am Morgen
8.30 - 9.30	Frühstück		Marmelade
10.00 - 11.30	6	Herz-Form Qi Gong	Festigen, vertiefen, einüben der Form
12.30 - 13.30	Mittagessen		lecker
14.00 - 15.00	7	5 Wandlungsphasen im Taiji oder Qi Gong erfahren	Bewegungen aus Xing Yi oder vorherigen Unterrichten fühlen und verstehen