

Trainingsplan für den Wushu und Qi Gong Lehrgang im Kunsthaus Wäldchen

Samstag

Zeit	Titel	Inhalt
9.30	Einführung in die Daoistische Meditation	Zählen des Atem und Verteilung
10.00 - 11.30	Qi Gong und Bagua	Energiekreisläufe des Qi Gong und Grundlagen des Bagua
12.30 - 13.30	Mittagessen	
15.30 - 17.00	Bagua Form	Baguazhang von Sun Lutang und Philosophie und Hintergründe
18.00 - 19.00	Abendessen	
20.00 - 21.00	Freies Training	Bagua, Taiji und Taiji Schwert

Sonntag

Zeit	Titel	Inhalt
7.00 - 8.00	Daoistische Meditation	Kleines/Großes Yin/Yang vier Phasen der Atmung + Innere Ausatmung
8.30 - 9.30	Frühstück	Marmelade und Kaffee
10.00 - 11.30	Bagua, Taiji, Qi Gong, Xing Yi	Festigen, vertiefen, einüben der Form - lockeres Üben
12.30 - 13.30	Mittagessen	lacker
14.00 - 15.00	Bagua, Qi Gong, Taiji	Bewegungen aus vorherigen Unterrichten fühlen und verstehen