

Trainingsplan für den Wushu und Qi Gong Lehrgang im Kunsthaus Wäldchen

Freitag

Zeit	Titel	Inhalt
16.00 - 18.00	Ankunft	Finden/ankommen
18.00 - 19.00	Abendessen	läcker
19.30 - 21.00	Daoistische Meditation	Einführung

Samstag

Zeit	Titel	Inhalt
7.00 - 8.00	Daoistische Meditation	Yin und Yang fühlen
8.30 - 9.30	Frühstück	
10.00 - 11.30	Partner Übungen Taiji	Yin und Yang
12.30 - 13.30	Mittagessen	
15.30 - 17.00	Formanalyse	Yin und Yang
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	Baguazhang	
12.30 - 13.30	Mittagessen	läcker
Nach Bedarf und Teilnehmerzahl noch eine einstündige Einheit nach dem Mittagessen		