

Trainingsplan Wushu Lehrgang 25. - 27. Oktober 2024

Zeit	Titel	Inhalt
16 - 18 Uhr	Ankommen/Finden	
18 - 19 Uhr	Abendessen	Läcker
19.30 - 21 Uhr	Qi Gong und NeiKung Praxis	8 Brokate und Energie Kreislauf

Zeit	Titel	Inhalt
7 - 8 Uhr	5 Elemente	Qi Gong 5 Tiere
8.30 - 9.30 Uhr	Frühstück	
10 - 11.30 Uhr	Theorie und Praxis 5 Elemente Daoismus	Theorie 5 Elemente I Praxis Xing Yi Partner 5 Elemente
12.30 - 13.30 Uhr	Mittagessen	
15.30 - 17.00 Uhr	Theorie und Praxis Taiji	Theorie 5 Elemente II Praxis Taiji Touishu
18 - 19 Uhr	Abendessen	
20 - 21 Uhr	Freies Training	5 Elemente Theorie und Praxis

Zeit	Titel	Inhalt
7 - 8 Uhr	Meditation	Energie Kreislauf
8.30 - 9.30 Uhr	Frühstück	Marmelade und Kaffee
10 - 11.30 Uhr	Lehrprobe Nicolas	
12.30 - 13.30 Uhr	Mittagessen	