

## MEDITATION - QI GONG - QIAN LONG FÄCHER

**TERMIN I: 23.02. – 29.02.2020**

**TERMIN II: 12.04. – 18.04.2020**

### **In der Ruhe liegt die Kraft!**

Ganz nach diesem Motto wollen wir mit Meditation (RuJing) zur inneren Ruhe kommen und die innere Umgebung betrachten, was in der heutigen Zeit als sehr schwierig erscheint.

Um diese Ruhe besser Schätzen zu können, wollen wir uns als Ausgleich auch bewegen (QiGong und QianLong Fächer). Denn wie es so schön heißt, ohne Licht kein Schatten, was in übertragenem Sinne heißen soll: Ohne Bewegung keine Ruhe!

**Seminarleitung:** Herr Prof. Sui Qingbo und Lena Du Hong  
**Seminarort:** Bildungszentrum für Chinesische Medizin & Lebenspflege  
Lebenspflege Weg 1, 4164 Schwarzenberg a. B., Österreich

<b>Sonntag</b>	<b>19.30 Uhr</b>	Anreise und Begrüßung im Bildungszentrum
<b>Montag bis</b>	<b>07.30 – 08.30 Uhr</b>	Meridianklopper und Qi Gong
<b>Freitag</b>	<b>11.00 – 12.00 Uhr</b>	Meditation (Theorie und Praxis)
	<b>15.00 – 16.00 Uhr</b>	QianLong Fächer
	<b>16.00 – 17.00 Uhr</b>	Meditation (Theorie und Praxis)
<b>Samstag</b>	<b>07.00 – 08.00 Uhr</b>	Qi Gong, gemeinsames Üben und im Anschluss Abreise



Bitte saubere Schuhe zur Erhaltung eines sauberen Seminarraumes mitnehmen. Für die Übungen selbst bitte lockere und evtl. auch warme Sportbekleidung einpacken. Für die Meditation selbst ist eine Decke von Vorteil (Meditationskissen und -unterlage sind vorhanden). Wird eine Meditationsbank (oder sein gewohntes Meditationskissen) gewünscht, so ist diese selbst mit zu bringen! Bei Verletzungen und Schäden in allen Ausbildungs- bzw. Unterrichtswochen übernimmt der Veranstalter keinerlei Haftung und Kosten!

**Teilnahme-Gebühr:** € 460,00 zzgl. 20% MWST (€ 552,00 brutto)

**Anmeldeschluss:** Eine Woche vor Kursbeginn!

**Veranstaltungsort:**

Bildungszentrum für Chinesische Medizin und Lebenspflege GmbH  
Lebenspflegeweg 1  
4164 Schwarzenberg am Böhmerwald  
Oberösterreich

**Information, Anmeldung und Buchung:**

Bildungszentrum für Chinesische Medizin und Lebenspflege GmbH  
Lebenspflegeweg 1  
4164 Schwarzenberg am Böhmerwald  
Oberösterreich  
info@tcm-lebenspflege.at  
[www.tcm-lebenspflege.at](http://www.tcm-lebenspflege.at)



**Anmeldung**

Name: ..... Vorname: .....

Straße: ..... PLZ, Ort: .....

Telefon: ..... E-Mail: .....

**Bitte ankreuzen:** Fleisch:  Vegetarisch:  Vegan:

Bei Unverträglichkeiten, Allergien usw. bitten wir um Angabe bei „Anmerkungen“

Anmerkungen: .....  
.....

Datum: ..... Unterschrift: .....

