

## LAOSHAN UNION

Vereinigung für TCM und Lebenspflege e. V.

Diekbarg 20a - 22397 Hamburg



**Kursgebühr: €80,- (4 Tage)**

**Anmeldung: [info@laoshanunion.org](mailto:info@laoshanunion.org)**

**Änderungen vorbehalten**

**Sonntagabend 19.30 Vorbesprechung, Freitag Abreise**

Programm	Montag, 05.09.	Dienstag, 06.09.	Mittwoch, 07.09.	Donnerstag, 08.09.
07.30-08.30	18 Bewegungen I	18 Bewegungen I		18 Bewegungen II
			Wanderung	
10.30-11.30	Gehmeditation	Bailong Ball	Wanderung	TuiNa AnMo zur Eigenbehandlung
11.30-12.30	XiXiHu im Wald	Taiji Quan 24er Form	Wanderung	Bailong Ball
	Pause	Pause	Pause	Pause
15.00-16.00	Qian Long Fächer	Acht Brokate	Meditation	Taiji Quan 24er Form
16.00-17.00	Übungen 5 Elemente Spätsommer	Übungen 5 Elemente Spätsommer	Qian Long Fächer	Teezeremonie und Die Bedeutung von "Qi"
ab 18.00			Gemeinsames Abendessen	