

Tagesablauf TAICHI-Kurs (K2348-1)

Donnerstag, 30.11.23

15:00	Ankunft / Check-in
18:00	Abendessen
19.30 – 21:30	geführte Meditation und Einführung

Freitag und Samstag, 01.12. – 02.12.23

6:00 – 7:00	Qigong-Übungen
7:00 – 7:45	Stille Sitzmeditation und Erdberührung
7:45	Frühstück
9:00 – 12:00	TAICHI
12:15	Mittagessen
14:00	Tiefenentspannung
15:30 – 18:00	TAICHI
18:00	Abendessen
19:30 – 21:30	Sitzmeditation und Abend- Aktivität

Sonntag, 03.12.23

6:00 – 7:00	Qigong-Übungen
7:00 – 7:45	Stille Sitzmeditation und Erdberührung
7:45	Frühstück
9:00 – 12:00	TAICHI
12:30	Formelles Mittagessen
14:30	Abschiedsrunde
15:30	Ende des Kurses