

Winterfreizeit mit Qigong 13. -17.02.2022

Programm im Überblick

Zeiten	Montag, 13.02.	Dienstag, 14.02.	Mittwoch, 15.02.	Donnerstag, 16.02.	Freitag, 17.02.
08.00-09.00	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
09.00-10.30	Teller Qigong (Sören)	Teller Qigong (Sören)	Teller Qigong (Sören)	Teller Qigong (Sören)	Teller Qigong (Sören)
	Lungen Qigong (Sonja)	Lungen Qigong (Sonja)	Lungen Qigong (Sonja)	Lungen Qigong (Sonja)	Lungen Qigong (Sonja)
11.00-12.00	Daoistische Meditation (Sören)	Daoistische Meditation (Sören)	Daoistische Meditation (Sören)	Daoistische Meditation (Sören)	Daoistische Meditation (Sören)
	Zhan Zhuang (Sonja)	Zhan Zhuang (Sonja)	Zhan Zhuang (Sonja)	Zhan Zhuang (Sonja)	Zhan Zhuang (Sonja)
12.00-14.00	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Abreise nach Mittagessen
14.00-18.00	Wintersportangebote oder geführte Wanderungen	Wintersportangebote oder geführte Wanderungen	Wintersportangebote oder geführte Wanderungen	Wintersportangebote oder geführte Wanderungen	
18.00-19.30	Abendessen und Relaxen	Abendessen und Relaxen	Abendessen und Relaxen	Abendessen und Relaxen	
19.30-20.30	Akupressur für den Hausgebrauch (Sonja)	I Ging des Jahres 2022 (Sören)	Herzmeditation (Sonja)	Abschlussabend mit Disco	