



Elementar Reisen

Taoistische Retreat

Taoistisches Retreat: Taiji-Qigong, Hui Chun Gong, Die Seidenraupebewegung, Stehende Meditation (Zhang Zhuang), Taoistische Gehende Meditation, die Verschmelzung der 5 Elemente, großer himmlischer Energiekreislauf, Die Drei Tantiens Linear machen, Die Übung der Höchsten Glückseligkeit

Retreatprogramm/Tagesablauf

7.00-7.45 Atemübungen im Still des Taiji Qigong

7.45 – 8.30 Die Seidenraupebewegung (Das Ergiessen der 7 Chakras), Stehende Meditation (Zhang Zhuang), Taoistische Gehende Meditation

8.30-10.30 Vegetarisches Frühstück

10.30-12.00 Hui Chun Gong

12.00-13.30 Meditation: Taoistische Entspannung (Hso Wan), Die Verschmelzung der Fünf Elemente, Der Grosse Himmlische Energiekreislauf

13.30-17.00 Freie Zeit zum baden und geniessen

17.00 Vegetarisches Essen (Buffet)

18.30-20.00 Meditation: Die Drei Tantiens Linear machen, Die Übung der Höchsten Glückseligkeit



*Elementar
Reisen*

Petra Summer
Am Klingsacker 20
64295 Darmstadt

06151 3682173
info@elementar-reisen.de
www.elementar-reisen.de