

10:00 Beginn

**10:10 QIGONG / CH'I-KUNG**

Qigong zum MITMACHEN

- . Acht Brokate mit Barbara
- . Herz Qigong mit Uwe

**10:25 Vorfürungen: Qigong und Neigong**

- . Gesundheits-Qigong: Daoyin Baojiangong (Taiyidao-Gruppe)
- . Taiji Qigong (Hugo)
- . Pakua : Übung der 8 Symbole (Taiyidao-Gruppe)
- . Chen-Taiji (Bildungsverein)

**11:00 TA'I-CHI / TAIJQUAN**

Taiji zum MITMACHEN

- . Yang-Taiji mit Daniela
- . Chen-Taiji mit Andi

**11:30 Taiji Vorfürungen**

- . Taoyin (Gunawan)
- . Chen-Taiji (Andi + Andreas)
- . Yang-Taiji (Michael)
- . Sun-Taiji (Sun-Gruppe)

Abschluß

Möge alle Wesen Glückliche sein und Frieden finden!