

Das Programm für:

TINKA Deister-Seminare

Freitag **18:00** Ankunft der Teilnehmenden
18:30 Abendessen
19:30 Taichieinheit 1: Armeschaukeln, alle Bewegung geht über die
Mitte
20:30 Meditation

Samstag **07:15** Übungen und Meditation
08:00 Frühstück
09:00 Fahrt zum Bienenhaus (mit dem Fahrrad), Ankunft 10:00
10:15 Qigong auf der Weide (bei gutem Wetter)
11:00 Meditation im Bienenhaus + Ohm bis 12:00
13:00 Mittagessen
Pause bis 15:00

15:00 Taichieinheit 2: Füße, Vorfußgang
16:00 Snack-/Getränkepause
16:15 Übungen mit dem Theraband
17:00 Wir kochen gemeinsam
19:00 Abendessen

Sonntag **07:15** Übungen und Meditation
08:00 Frühstück
09:00 Taichieinheit 3: Aufwärmen, Armeschaukeln, fließende
Bewegung
11:00 Rohkostpause
11:15 18 Übungen aus dem Taiji-Qigong
12:30 Schüttelmeditation + Ohm
13:00 Mittagessen
14:00 Zeit für Gespräche
15:00 Ausgabe der Rezept- und Übungsmappen

Während der drei Tage steht auch ein Büchertisch zur Verfügung.