

Die fünf Tiere des Shaolin Qi Gong

12. – 15. Juli 2026

Deutschland – Mountain Retreat Center – Sachrang/Chiemgau

Während dieser Tage in den Chiemgauer Bergen lernen Sie die Bewegungen der fünf Tiere des Shaolin Qi Gong und ihre wohltuende Kraft kennen. Spüren Sie Qi, die Lebensenergie, die frei und durchlässig fließen kann.

Ebenso wie die Bewegungsabläufe gehört auch die Ernährung dazu. Sie erfahren, welche Ernährung wann welches innere Organ stärkt, welche Lebensmittel Sie wann schwächen können. Körperliche Übungen in Verbindung mit geistigen Übungen und Ernährung bringen Kraft, Gesundheit, Harmonie und Freude in Ihr Leben.

Programmverlauf

26. Juli 2026

ab 15.00 h	Anreise
16.00 h - 18.00 h	erste Programmeinheit
18.30 h	Abendessen

27. und 28. Juli 2026

07.30 h – 09.30 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück
14.00 h	Suppe/Aufstriche
16.00 h – 18.00 h	Nachmittagseinheit
18.30 h	Abendessen

29. Juli 2026

07.30 h – 09.30 h	Morgeneinheit
anschließend	Frühstück
Abreise	

Zeit- und Programmänderungen vorbehalten!

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung
Hausschuhe

Yogamatten und Yoga-Equipment sind vorhanden, können aber auch gerne mitgebracht werden.