



Programmablauf am 18.6.2023 für WenWu

11:00 Uhr chinesische Teezeremonie (30min)

Traditioneller Ablauf einer 5 Elemente Teezeremonie für die Gesundheit mit Teemeisterin Haiyan und zum Mitmachen: Meditativ Tee trinken



11:30 Uhr Meditation (30min)

WenWu Gruppenvorführung, Buddhistische Sutras singen zum Mitmachen:moderierte Meditation mit Meister Cheng



13:00 Uhr Qigong (30min)

WenWu Gruppenvorführung, 5 Tier Qigong, 6 Laute Qigong, 8 Brokate Qigong und zum Mitmachen: Eine Qigong Bewegung lernen



13:30 Uhr Taiji (30min)

WenWu Gruppenvorführung, Chen Taiji Handformen und Waffenformen (Säbel, Schwert, Speer, Hellebarde, Fächer und Peitsche) und zum Mitmachen: Eine Taiji Figur lernen



14:30 Uhr Shaolin Gongfu (30min)

WenWu Gruppenvorführung, Shaolin Handformen und Waffenformen (Schwert, Säbel, Stock) Und zum Mitmachen: ShaolinTierformen mit Meister Cheng



15:00 Uhr chinesische Teezeremonie (30min)