



Retreat Programm

Shaolin Qigong - Yi Jin Jing

14.05. - 17.05.2026

Kientalerhof

14. Mai:

Ab 14.00	Check-In, Zimmerbezug
16.00	Willkommen / Einführung in Qigong
18.30	Abendessen
20.00	Abendmeditation (freiwillig)

15. Mai:

07.15	Morgen Qigong – Start in den Tag
08.00	Frühstück
10.15	Qigong
12.30	Mittagessen
Zeit für dich	
15.30	Qigong
18.30	Abendessen
20.00	Gruppenaustausch/individuelle Gestaltung

16. Mai:

07.15	Morgen Qigong – Start in den Tag
08.00	Frühstück
10.15	Qigong
12.30	Mittagessen
Zeit für dich	
15.30	Qigong
18.30	Abendessen
20.00	Abendmeditation (freiwillig)

17. Mai:

07.15	Morgen Qigong – Start in den Tag
08.00	Frühstück
bis 9.30	Zimmer abgeben
10.15	Qigong & Abschluss
12.30	Mittagessen / Kursende



Hang Lien

Qigong & Meditation

www.hanglien.ch