

# R e t r e a t P r o g r a m m



# 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           |

**Qigong & Meditation**

[www.hanglien.ch](http://www.hanglien.ch)



*Hang Lien*