

## Yangsheng Meeting 2019 „Gao Shan“ - Ablaufplan

Freitag

9.30 - 10.30	Ankunft und Anmeldung im Atrium des Tai Chi Studio
10.30 - 10.45	Begrüßung
10.45 - 11.00	Plenum: Vorstellung der Workshops des Vormittags, Fragen und Antworten
11.00 - 13.30	<b>WS 1 (2,5 h)</b>
13.30 - 15.00	Mittagspause
15.00 - 15.15	Plenum: Vorstellung der Workshops des Nachmittags
15.15 - 18.00	<b>WS 2 (2,75 h)</b>
18.00 - 19.00	Pause
	<i>Freie Abendgestaltung mit Push Hands und Kunst</i>
19.00 - 20.00	Freies Push Hands mit Lehrenden des Treffens
ab 20.00	Vernissage - Arbeiten von Wang Ning

Samstag

9.00 - 9.45	Offenes Morgen-Qigong mit Lehrenden des Treffens
9.00 - 10.00	Anmeldung für Tagesgäste (Tai Chi Studio, Atrium)
10.00 - 10.15	Plenum: Vorstellung der Workshops des Vormittags
10.15 - 13.00	<b>WS 3 (2,75 h)</b>
13.00 - 14.30	Mittagspause
14.30 - 14.45	Plenum: Vorstellung der Workshops des Nachmittags
14.45 - 17.30	<b>WS 4 (2,75 h)</b>
17.30 - 18.30	Pause
	<i>Abendprogramm</i>
18.30 - 19.45	Freies Push Hands mit Lehrenden des Treffens
Ab 20.00	Taiji Living Room: Tagesausklang im Tai Chi Studio für alle Teilnehmenden des Treffens mit kleinen Snacks, Vorführungen und Open Stage - Alles kann, nichts muss... :-)

## Sonntag

8.30 - 9.15	Offenes Morgen-Qigong mit Lehrenden des Treffens
9.15 - 9.30	Plenum: Vorstellung der Workshops des Tages
9.30 - 12.00	<b>WS 5 (2,5 h)</b>
12.00 - 13.00	Mittagspause
13.00 - 15.00	<b>WS 6 (2 h)</b>
Ab 15.00	Gemeinsamer Ausklang
Ab 15.30	Abreise

**Voraussetzungen für die Teilnahme:** Jede\*r kann teilnehmen! Wir glauben nicht, dass sich eine Hierarchie unter den Übenden der Künste mit der Idee der Lebenspflege verträgt. Alle Kurse sind offen für Anfänger\*innen. Für Fortgeschrittene ergibt sich die Möglichkeit neue Aspekte der chinesischen Künste zu erfahren; auf Anfrage stellen wir auch Fortbildungsbescheinigungen für Lehrende aus (einfach vor Ort an der Rezeption melden).

**Sprache:** Das Yangsheng Meeting ist bilingual (deutsch/englisch). Ein Folgen der Kurse ist in beiden Sprachen möglich.

**Anmeldung:** Jeden Morgen im Atrium des Tai Chi Studio! Die Kursräume sind alle direkt vom Atrium aus zu erreichen.

**Kursauswahl:** Die Kursauswahl erfolgt vor Ort. Im Plenum werden die Kurse durch die Lehrenden kurz vorgestellt. Dann entscheidet man sich für einen Kurs nach dem persönlichen Eindruck. - Ausnahme: die „sitzenden“ Kurse Kalligraphie und Yijing. Hier bitten wir aus organisatorischen Gründen schon bei der Anmeldung zum Treffen um Voranmeldung (einfach Kurs ankreuzen!).