

Chuan Su

Pok Kek Kune

拳術

Workshop "Taoistische Meditation"

Wann: Sonntag, den 30.11.2008,

Zeit: 09.00 Uhr bis 12.30 Uhr

Wo: Sporthalle der VSG Rheinhausen, Fährstr. 25, 47228 Duisburg-Rheinhausen

Ausrichter: VSG und AKS Rheinhausen

Ablauf:

9.00 Uhr: Begrüßung und Einführung in die taoistische Meditation

9.15 Uhr: Beginn der Meditation

15 - 25 Minuten "Sitzmeditation",
5-10 Minuten "Gehmeditation"
insgesamt 5 Durchgänge

12.00 Uhr: Fragen und Aussprache

12.30 Uhr: Ende

Pause werden bei Bedarf angesetzt, Tee und Kaffee stehen während der Pausen bereit

Kleidung: Bequeme warme Sachen, Sportschuhe oder Socken

Sonstiges: Meditationshocker usw. können mitgebracht werden

Referenten:

Si Poo Claudia von Lipinski

Sifu Peter Biedermann

Si Fu Hans Stresius

Kosten: 8,00 €

Info und Anmeldung:

Telefon 02151/404078 und 02065/20739