

## Taiji & TCM – Jahreszeitenumstellung des Körpers

Seminar – Tagesablauf

Referentin: Bai Lin

### 1. Tag

- Check-in im Hotel
- Beginn 17.00 Uhr
- Begrüßung durch den UNIQA VitalClub-Verantwortlichen im Seminarraum
  - Vorstellung des Referenten und des VitalCoaches
- ab 17.30 Uhr
- Chin. Datteln und Drachen Auge Tee. Welche positive Wirkung hat dieser Tee?
  - Einführung
- ab 18.00 Uhr
- Abendessen nach dem Prinzip „Einfache Zubereitung mit großer Wirkung“
- ab 19.30 Uhr
- Verdauungsmassage & Einführung in die chinesische Gesundheitslehre
  - Lungemeridiane Pflege mit „6-heilige Laute“
  - „Das kleine Taiji“ – die 7 Hauptbewegungen

### 2. Tag

- Beginn 07.30 Uhr
- Guten Morgen Getränk – ein guter Start in den Tag!
  - Aufwecken der Qi-Energie
- ab 08.00 Uhr
- Frühstück
- ab 09.00 Uhr
- Einführung in „Aktiv Taiji“ kombiniert mit Gesundheitstipps für den Herbst
  - Aufwärmübungen
- ab 12.00 Uhr
- Mittagessen
- ab 14.00 Uhr
- Über Tee und div. Reissuppen
- Welche Wirkung haben unterschiedliche Tees und Reissuppen?
  - Was passt optimal zu wem?
  - Übungen mit Vital Coach, ca. 1 Std.
  - Aktiv Taiji, nach Gelegenheit im Freien
- ab 18.00 Uhr
- Abendessen
- ab 19.00 Uhr
- Aktivmassage für Magen und Milz
  - Theorie & Praxis: Erkennen eines Typus
  - Wiederholung der Taiji Übungen
  - Akupressurmassage für einen besseren Schlaf

### 3. Tag

- Beginn 07.30 Uhr
- Guten Morgen Getränk & Aufwecken der Qi-Energie - Aktives Erwachen
- ab 08.00 Uhr
- Frühstück
- ab 09.00 Uhr
- Ernährungsberatung & Tipps für Herbst und Spätsommer
  - Dialog mit individueller Beratung
- ab 12.30 Uhr
- Abschlussbesprechung und weitere Infos über den UNIQA VitalClub
- ab 13.00 Uhr
- gemeinsames Mittagessen und Seminarende