

ALEXA BAUR

EVENTWEEK
TRATTERHOF SKYOGA PROGRAMME
22.05 - 29.05.2022

QI GONG - WINGS OF BALANCE

Montag, 23.05.2022

07.30 – 08.30 Uhr:

Qi Gong Morgengruß - die 5 Basisübungen Flow

16.00 – 17.15 Uhr:

Qi Gong Element Erde

Dienstag, 24.05.2022

07.30 - 09.00 Uhr: Qi Gong Element Metall

Mittwoch, 25.05.2022

16.00 - 17.15 Uhr:

Qi Gong Element Wasser

Donnerstag, 26.05.2022

07.30 - 09.00 Uhr: Qi Gong Element Holz

Freitag, 27.05.2022

16.00 - 17.15 Uhr: Qi Gong Element Feuer

QI GONG - WINGS OF BALANCE

Monday, 23.05.2022

07.30 - 08.30:

Qi Gong Morning Greeting - the 5 basic exercises Flow

16.00 - 17.15:

Qi Gong Element Earth

Tuesday, 24.05.2022

07.30 - 09.00: Qi Gong Element Metal

Wednesday, 25.05.2022

16.00 - 17.15:

Qi Gong Element Water

Thursday, 26.05.2022

07.30 - 09.00: Qi Gong Element Wood

Friday, 27.05.2022

16.00 - 17.15: Qi Gong Element Fire

**TRATTER
HOF**

Weekly programme

