

**Taiji Seminar Ftan**

**Stundenplan**

**14.-17.09.2023**

Zeit	Donnerstag 14.9.	Freitag 15.9.	Samstag 16.9.	Sonntag 17.9.
07:00 - 8:00	Qi Gong (Spiral Qi Gong & Yi Jin Jing)			
08:00 - 9:30	Frühstück			
09:30 - 11:00	Taiji-Chuan	Taiji-Chuan und Anwendungen		Taiji-Chuan & Anwendungen / Chin na
11:00 - 12:00	Xing Yi Chuan			Freies Training
12:00 - 14:00	Mittagessen			
14:00 - 15:30	Chen Style Säbel	Chen Style Säbel Form & Anwendungen	Chen Style Säbel Option: Langschwert	
15:30 - 16:30	Push hands & Taiji-Symbol Silkreeling			
16:30 - 17:30	Stock / Speer		Freies Training Bagua Zhang Form Fächer	
17:30 - 18:00	Taiji-Stab			
19:00	Nachtessen			