

WOCHENPROGRAMM MIT GABRIELE

Trainingsplan

Energie

Entspannung

Ausgleich

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

09:30 – 10:30
St. Veit
Gelenke &
Basic QiGong

09:00 – 09:55
ASKÖ Trumau
div. Programm

09:30 – 10:30
St. Veit
Organ QiGong
Atemgymnastik

17:30 – 18:30
St. Veit
QiGong Basics
individuell

18:00 – 19:00
Sollenau
QiGong Basics
Anfänger

18:00 – 19:00
Trumau
QiGong Basics
Anfänger

18:00 – 19:00
St. Veit
Individuell
nach Gruppe

19:00 – 20:00
St. Veit
Meditations-
programm
aktiv + passiv

20:00 – 21:00
Weißbach
Individuell nach
Gruppe

19:00 – 20:00
St. Veit
Dehnprogramm
& Makoho