

# Pramen života

## Časový rozvrh semináře čchi-kung 17. - 19. listopadu 2023 v hotelu Kouty

<b>Pátek</b>	
17,30 - 18,45 h	Čchi-kung pro silné ledviny a dlouhý život a cvičení pro spokojená bedra, kříž a nohy - část 1
18,45 - 19,45 h	Večeře
19,45 - 21 h	Čchi-kung pro zdravé ledviny a silný zdroj životní síly - část 1
<b>Sobota</b>	
8 - 9 h	Snídaně
9 - 10,30 h	Čchi-kung pro silné ledviny a dlouhý život a cvičení pro spokojená bedra, kříž a nohy - část 2
10,30 - 11 h	Přestávka
11 - 12,30 h	Čchi-kung pro zdravé ledviny a silný zdroj životní síly - část 2
12,30 - 15 h	Oběd a odpolední pauza
15 - 16,30 h	Čchi-kung pro silné ledviny a dlouhý život a cvičení pro spokojená bedra, kříž a nohy - část 3
16,30 - 17	Přestávka
17 - 18, 30 h	Čchi-kung pro zdravé ledviny a silný zdroj životní síly - část 3
18,30 - 19,30 h	Večeře
20 - 20,45 h	Dechové a relaxační techniky pro vyživení systému ledvin pro všechny, kdo nedají přednost večeru v baru :-)
<b>Neděle</b>	
8 - 9 h	Snídaně
9 - 10,30 h	Čchi-kung pro silné ledviny a dlouhý život a cvičení pro spokojená bedra, kříž a nohy - část 4
10,30 - 11 h	Přestávka
11 - 12,30 h	Čchi-kung pro zdravé ledviny a silný zdroj životní síly - část 4
12,30 - 13 h	Závěr kurzu, doporučení pro domácí praxi a prostor pro vaše otázky
13 - 14 h	Oběd