

## **Časový rozvrh víkendu 6. - 8. listopadu 2026**

---

### **Pátek 6. listopadu 2026**

- 17, 30 - 19 h      **Čchi-kung pro ženy: úvodní úroveň**  
vysvětlujete význam a procvičujete si [Meditaci pro ženské tělo](#)  
vysvětlujete, [co je čchi-kung pro ženy](#) a jaký je jeho přínos  
procvičujete si [Rozcvičku pro otevřené klouby a meridiány](#)  
připomínáte si [umístění a význam drah a akupresurních bodů](#)  
z Automasáže pro ženské tělo  
procvičujete si [Automasáž pro ženské tělo](#)
- 19, 20 - 20,50 h      **Čchi-kung pro ženy úvodní úroveň**  
procvičujete si [cviky na oživení pánevního dna](#) vleže a vleče  
vysvětlujete a procvičujete si praxi [Mudra vyživující dělohu](#)  
připomínáte si, jak o sebe má žena pečovat v průběhu  
menstruačního cyklu  
ptáte se na to, co vás zajímá k úvodní úrovni ženského ČK

---

### **Sobota 7. listopadu 2026**

- 8,30 - 9 h      **Ranní praxe se Zuzkou**  
ladíte se na sebe a na své tělo při [Meditaci pro ženské tělo](#)  
probouzíte tělo a čchi [Rozcvičkou pro otevřené klouby a meridiány](#)
- 9,10 - 10,40 h      **Čchi-kung pro ženy: základní úroveň**  
pilujete sestavu [Automasáž pro ženské tělo](#)  
procvičujete si [cviky pro uvolnění bránice](#) na podložce  
cvičíte se v naslouchání při praxi [Abdominálního dýchání](#)
- 11 - 12,30 h      **Čchi-kung pro ženy: základní úroveň**  
připomínáte si [vizualizaci Posvátného ženského těla](#) a její význam  
vysvětlujete účel, principy a přínos sestavy [Probuzení ženské síly](#)  
procvičujete si sestavu [Probuzení ženské síly: pohyby 1 - 8](#)  
připomínáte si, jak mohou ženy vyživovat krev

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14 -15,30 h      | <b>Čchi-kung pro ženy: základní úroveň</b><br>připomínáte si, proč je pro ženy důležité oživení a dobré nastavení pánevního dna<br>procvičujete si průpravné cviky na oživení pánve a kyčlí vstoje<br>trénujete se v <a href="#">Naslouchání pánevnímu dnu</a><br>procvičujete si a pilujete <a href="#">pohyby 9 - 12 ze sestavy</a><br><a href="#">Probuzení ženské síly</a> , a pak sestavu jako celek |
| 15,50 - 17,20 h  | <b>Čchi-kung pro ženy: základní úroveň</b><br>pilujete sestavu Probuzení ženské síly<br>trénujete <a href="#">Postoj s dlaněmi k zemi</a> <a href="#">Podivný postoj</a><br>připomínáte si <a href="#">význam dolního tan-tien</a> v ČK pro ženy<br>vysvětlujete princip a účel praxe <a href="#">3 hvězdy dolního tan-tien</a><br>procvičujete si 3 hvězdy dolního tan-tien                              |
| 17,40 - 18, 25 h | <b>Čchi-kung pro ženy: základní úroveň</b><br>připomínáte si, jak může ČK pomoci ženě dobře projít <a href="#">obdobím menopauzy</a> a jak to může podpořit životosprávou<br>procvičujete si závěrečné 4 pohyby ze sestavy Probuzení ženské síly<br>vyživujete jin a chystáte se na spánek při praxi <a href="#">Měsíc</a><br>a připomínáte si její účel                                                  |

---

## Neděle 8. listopadu 2026

|                 |                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8,30 - 9,15 h   | <b>Ranní praxe se Zuzkou</b><br>ladíte se na sebe a na své tělo při <a href="#">Meditaci pro ženské tělo</a><br>probouzíte tělo a čchi <a href="#">Automasáží pro ženské tělo</a>                                                       |
| 9,25 - 10, 55 h | <b>Čchi-kung pro ženy: základní úroveň</b><br>připomínáte, proč je důležité věnovat se v ČK pro ženy<br><a href="#">páteři a kostem</a><br>procvičujete si <a href="#">6 pohybů pro páteř</a><br>pilujete sestavu Probuzení ženské síly |
| 11,15 - 12,45 h | <b>Uvolnění a lehkost v těle i v emocích -</b><br>ukázková lekce pro základní úroveň (60 min)<br>závěrečné shrnutí, odpovědi na vaše dotazy                                                                                             |