

Sheng Zhen



Qigong-Workshop-Reihe am Eisenbergerhof Jänner – Juni 2019



Organbezogene Übungen aus dem Sheng Zhen Gong

Die **TCM** bezeichnet die **Organe** im menschlichen Körper als **Kraftwerke**, die für die Gewinnung und Umwandlung von Energie zuständig sind. In **vier halbtägigen Workshops** werden wirksame Übungen im Stehen und Sitzen praktiziert, die insbesondere der **Stärkung, Reinigung und Harmonisierung der inneren Organe** dienen sollen.

In den Übungsabfolgen wird grundsätzlich immer mit einer Gesamtharmonisierung begonnen. Erst wenn das Qi frei und ungehindert zu fließen beginnt und der Geist zu Ruhe gekommen ist, beginnen wir damit, uns einzelnen Organen zuzuwenden.

Dabei werden wir je nach Schwerpunktsetzung auch auf das umfangreiche Wissen der TCM in Bezug auf die **5 Elemente** (5 Wandlungsphasen) und die ihnen zugeordneten Organe zurückgreifen!

Termine: 26. Jänner, 2. März, 30. März 2019, jeweils: 14:30 – 18:00

1. Juni 2019, 9:30 – 13:00

Ort: Eisenbergerhof, Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

Leitung: Mag.^a Alida Rudlof Kontakt: alida@rudlof.at 0699-81 27 99 83

Kosten: Einzeltermine € 55 bzw. € 52,- für Mitglieder von LeNa
bei Anmeldung für die ganze Workshop-Reihe: € 180,-