



# Sheng Zhen Qigong-Seminar

## 3. Februar 2018 in den Lebenswerkstätten Stainz

In diesem Tagesseminar werden harmonische Bewegungsabläufe im Stehen wie im Sitzen aus dem Sheng Zhen Gong, einer Qigong-Richtung mit besonderem Fokus auf das Herzzentrum, praktiziert.

Die Stehübungen stärken insbesondere die Bein- und Rückenmuskulatur und machen die Wirbelsäule beweglich. Der Qi-Fluss im Körper wird angeregt und der Geist kommt zur Ruhe, während das Herz sich nach und nach öffnet. Auch in der 8teiligen Sitzform steht die Arbeit mit dem Funktionskreis Herz im Mittelpunkt. Die meditativen Bewegungen lösen zudem innere Blockaden und ermöglichen einen Zustand von tiefer Stille und spontaner Freude.



**Seminarleitung:** Mag.<sup>a</sup> Alida Rudlof (internat. zert. Sheng Zhen Gong-Lehrende, Leiterin von Sheng Zhen Styria).

**Veranstaltungsort:** Lebenswerkstätten Stainz, Hauptplatz 9, 8510 Stainz

**Zeit:** Samstag, 3. Februar 2018, 09:30 – 17:00

**Anmeldung:** Alida Rudlof Tel.: 0699-81 27 99 83 E-Mail: [alida@rudlof.at](mailto:alida@rudlof.at)

**Beitrag:** € 75,-

Weitere Sheng Zhen Gong-Veranstaltungen siehe: [www.shengzhen.at](http://www.shengzhen.at)