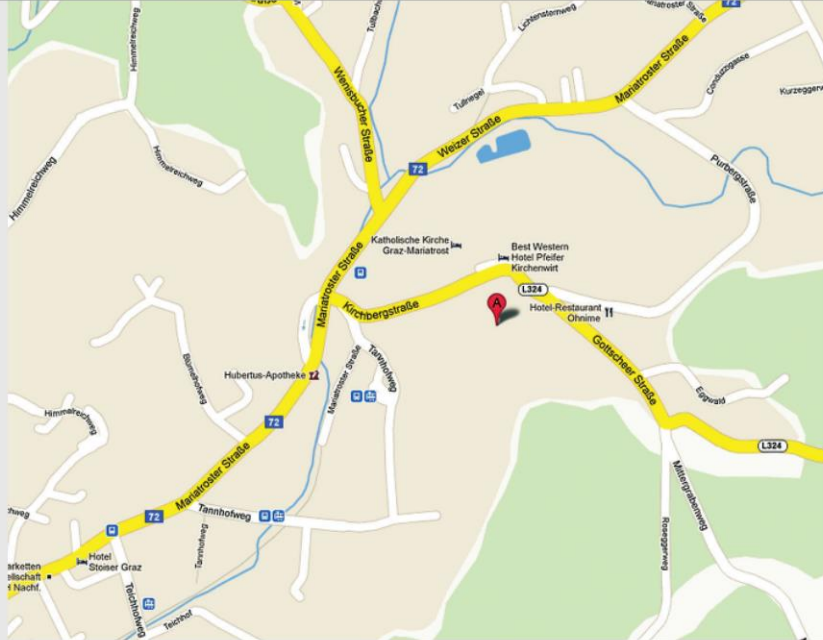




erreichbarkeit



Stärkung der Herzenskraft

Sheng Zhen Gong-Schnupperkurs



Erreichbarkeit:

Mit Bim und Bahn: Hauptbahnhof Graz, mit der Straßenbahnlinie 1 zur Station *Tannhof* (leicht ansteigender, 10-minütiger Fußweg) oder zur Endstation *Mariatrost* (stark ansteigender, 5-minütiger Fußweg).

Mit dem Auto: Vom Zentrum kommend in Richtung Weiz bis zur Basilika Mariatrost. Das Bildungshaus liegt auf halber Höhe des Kirchbergs.

Öffi-Bon: Mit einem gratis Kaffee oder gratis Tee bedanken wir uns für Ihre umweltfreundliche Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Einfach am Tag der Anreise das entwertete Fahrticket in der Rezeption vorweisen.



September/Oktober 2017

anmeldung

Bildungshaus Mariatrost
Kirchbergstraße 18, 8044 Graz
Tel. 0316 391131, Fax DW-30
office@mariatrost.at
www.mariatrost.at
DVR-Nr. 0029874/1024

bildung & begegnung

bildungshaus mariatrost

Sheng Zhen Gong ist ein weltweit einmaliges Qigong-System, mit einer Reihe von Übungen im Stehen und Sitzen, die den ganzen Bewegungsapparat einbeziehen und die Koordination fördern. Das Praktizieren dieser Übungen schenkt Klarheit, inneren Frieden und tiefe Stille. Der Herzraum wird gereinigt und gestärkt und das Gemüt beruhigt. Das Qi (Lebenskraft) ist ausgewogen und der Körper im Gleichgewicht. Dies ist die Grundlage menschlicher Gesundheit.

Da es beim Praktizieren der Qigong-Übungen einer Regelmäßigkeit bedarf und die Module inhaltlich aufbauend sind, wird die Teilnahme an allen Terminen empfohlen!

Menschen aller Altersstufen, die durch sanfte Körperarbeit innere Ruhe und Freude finden und gleichzeitig ihre Gesundheit fördern wollen, sind herzlich willkommen!

Bitte bequeme Kleidung und Sitzkissen mitbringen!

Referentin:



Mag. Alida Rudlof-Jausovec
international zertifizierte Qigong-
Lehrende, Leiterin von Sheng Zhen
Styria, Begleiterin für den
gemeinschaftsbildenden Prozess
nach Scott Peck.

Termine:

Freitag, 29. September 2017, 17.00 bis 18.30 Uhr

Freitag, 6. Oktober 2017, 17.00 bis 18.30 Uhr

Freitag, 13. Oktober 2017, 17.00 bis 18.30 Uhr

Freitag, 20. Oktober 2017, 17.00 bis 18.30 Uhr

Teilnahmebeitrag: € 60,- für alle 4 Module

Bei Interesse ist eine Fortsetzung dieser Reihe möglich!