

Sheng Zhen



## QiGong-Kurs

ab 1. März 2017 in Graz-Eggenberg



Inhalt dieses Kurses ist das Erlernen und Praktizieren von **Sitz- und Stehübungen** aus dem **Sheng Zhen Gong**, einer Qigong-Richtung mit starkem Fokus auf das Herzzentrum. Die harmonischen Bewegungsabfolgen **stärken** zudem den gesamten **Bewegungsapparat** und machen den Rücken geschmeidig. Die Übungen führen uns in eine tiefe **Entspannung** und unterstützen beim **Loslassen**, was ganz automatisch die Bewegungsqualität verbessert, die **Atmung** intensiviert und das Qi (Lebenskraft) frei im Körper zirkulieren lässt. Auf emotionaler Ebene helfen die Übungen, Stress abzubauen und zeigen den Weg zu mehr **Ruhe** und **Gelassenheit** im Alltag.

- Zeit:** Mittwochs, **18.45 bis 20:00 Uhr**; ab **1. März 2017**
- Ort:** **VITAMUS**, Hangweg 14, 8052 Graz-Eggenberg
- Beitrag:** € 160,- für 10 Einheiten  
€ 140,- für Mitglieder des Vereins Sheng Zhen Styria
- Kursleitung:** Mag.<sup>a</sup> **Alida Rudlof**, Sheng Zhen Gong Lehrtrainerin  
Mag.<sup>a</sup> **Kathrin Paller**, Sheng Zhen Gong Lehrerin
- Anmeldung:** 0699-10691233 (Kathrin) oder 0699-81279983 (Alida)  
kathrin.paller@shengzhen.at, www.shengzhen.at