

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.^a **Alida Rudlof**, Sheng Zhen Gong Lehrtrainerin
Mag.^a **Kathrin Paller**, Sheng Zhen Gong Lehrerin

Anmeldung: 0699-10691233 (Kathrin) oder 0699-81279983 (Alida)
kathrin.paller@shengzhen.at, www.shengzhen.at