

Sheng Zhen



Sheng Zhen Gong-Kurs in Eggenberg



Die harmonische 10-teilige Abfolge des „**Heaven Nature Gong**“ stärkt den gesamten Bewegungsapparat und macht den Rücken geschmeidig und gut beweglich. Durch Entspannung und Loslassen wird die Beweglichkeit verbessert, wodurch das Qi frei fließen kann. Auf emotionaler Ebene helfen die Übungen, Stress abzubauen und zeigen den Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag.

- Zeit:** Mittwochs, ab **12. Oktober 2016, 19:00 bis 20:00 Uhr**
- Ort:** **VS Leopoldinum** (Turnsaal), Alte Poststraße 106, 8020 Graz
- Beitrag:** € 96,- für 8 Einheiten à 60 Minuten
€ 80,- für Mitglieder des Vereins Sheng Zhen Styria
- Referentinnen:** Alida Rudlof, Sheng Zhen Gong Lehrtrainerin
Kathrin Paller, Sheng Zhen Gong Lehrerin
- Anmeldung:** 0699 10 69 12 33 (Kathrin) oder 0699 81 27 99 83 (Alida)
kathrin.paller@shengzhen.at, www.shengzhen.at