



# Qigong-Woche am Meer

**12. - 16. September 2022**

Wie in den Jahren vor der Pandemie veranstalte ich auch heuer wieder eine erholsame und entspannende Qigong-Woche im **Nordwesten Istriens** in einem kleinen hübschen Seminarhaus, einen Katzensprung vom Meer entfernt.

An 5 Tagen werden wir jeweils vormittags ca. **4 Stunden** gemeinsam praktizieren. Danach gibt es ein gemeinsames veganes Mittagessen, das von der Quartiergeberin liebevoll zubereitet wird. Der restliche Tag steht zur freien Verfügung, zum Schwimmen, Erkunden des istriatischen Hinterlands oder einfach nur zum Faulenzen. Praktiziert werden verschiedene Bewegungsformen aus dem Sheng Zhen.

Zeit: Montag, **12. Sept.** bis Freitag, **16. Sept. 2022**

Übungseinheiten: ca. **4 Std. täglich**

Beitrag für die Sheng Zhen-Einheiten und Organisation: **€ 250**

für Nicht-Mitglieder von SZ Styria: **€ 270**

Kosten für Unterkunft und Verpflegung: sind direkt vor Ort an die Unterkunftgeber(in) zu bezahlen: in der **Vila Muzika** stehen 3 Apartments zur Doppelbelegung zum Preis von **€ 35,-/Person** zur Verfügung.

Für die gemeinsamen, **veganen Mahlzeiten** (Frühstück und Mittagessen) werden **je € 10,-** berechnet.

Weitere **INFO** bei **Alida Rudlof** (Qigong-Lehrtrainerin) **0699-81279983**

Mail: [alida@rudlof.at](mailto:alida@rudlof.at)

Web: [shengzhen.at](http://shengzhen.at)