

Körperweisheit aktivieren durch Qigong und Stimmarbeit



Die sanften, rhythmischen Bewegungen des Sheng Zhen Gong helfen dabei, Körper und Geist tief zu entspannen. Sie öffnen wie auf magische Weise unser Herz und führen in einen inneren Raum der Stille, wo wir mit unserem Seelengrund unmittelbar verbunden sind.

Auch die Stimme steht in direktem Kontakt zur Seele, die sich nach kreativer Ausdehnung und Ausdruck (ohne Druck) sehnt.

In diesem Workshop verbinden wir die wohltuend weichen Bewegungen des Sheng Zhen Gong mit dem spontanen, intuitiven TÖNEN unserer erwärmten Stimme. Singend tauchen wir ein in das sanfte Fließen des Qi, nutzen einfache Tanzschritte zu leicht erlernbaren spirituellen Liedern aus aller Welt und entdecken, was sie uns lehren im mantrischen wiederholen, wie sie uns verbinden mit der tragenden Kraft des Universellen und wie sie uns nährend Gutes tun können.

Zielgruppen: Menschen, die durch Singen und meditative Bewegung inneren Ausgleich und tiefes Wohlbefinden finden wollen.

Termin: Freitag 12.Aug 2016, 17.00 bis 20.30 Uhr

Ort: Kindergarten St. Radegund, Schöckelstr.5, 8061 St. Radegund

Teilnahmebetrag: € 40.- **Anmeldung** erforderlich bis **5.8.16**

Anmeldung bei: info@shengzhen.at oder donnawetter@aon.at

Mitbringen: lockere/ bequeme Kleidung, Socken, Decke und Liegematte, Meditationskissen, Trinkflasche.

Begleitung:



Alida Rudlof-Jausovec, www.shengzhen.at

Geisteswissenschaftlerin, international zertifizierte Qigong-Lehrerin mit langjähriger Unterrichtserfahrung, Leiterin von Sheng Zhen Styria.

Tel: +43- (0)699/81 27 99 83

Elke Grabler, www.donnawetter.at



Lebensberaterin, Humanenergetikerin. Initiatische Wegbegleitung, Leibarbeit, Rituale, Trainings.

Rhythmus- & Singkreisleiterin. Motherdrum-Healing
Als ausgebildete transpersonale Körpertherapeutin (Leibarbeit im RÜTTE FORUM/D) erforscht sie mit Begeisterung das Tor zum Geheimen und die heilsame Wirkung von BEWUSSTSEIN im LEIB mit *Rhythmik, Stimme und Bewegung* als kreativen Seelenausdruck.

Tel. +43-(0)664/730 830 78

Begleitung und Anmeldekontakt

Anmeldung bis 5.8.2016 bei:



Alida Rudlof - Jausovec
Tel: +43- (0)699/81 27 99 83
mailto: info@shengzhen.at
www.shengzhen.at

Oder



DONNAwetter-KlangRAUM
Elke Grabler
Tel. +43-(0)664/730 830 78
mailto: donnawetter@aon.at
www.donnawetter.at

Körperweisheit aktivieren

durch

Qigong und Stimmarbeit



Freitag 12.8.2016

Seminar in St.Radegung