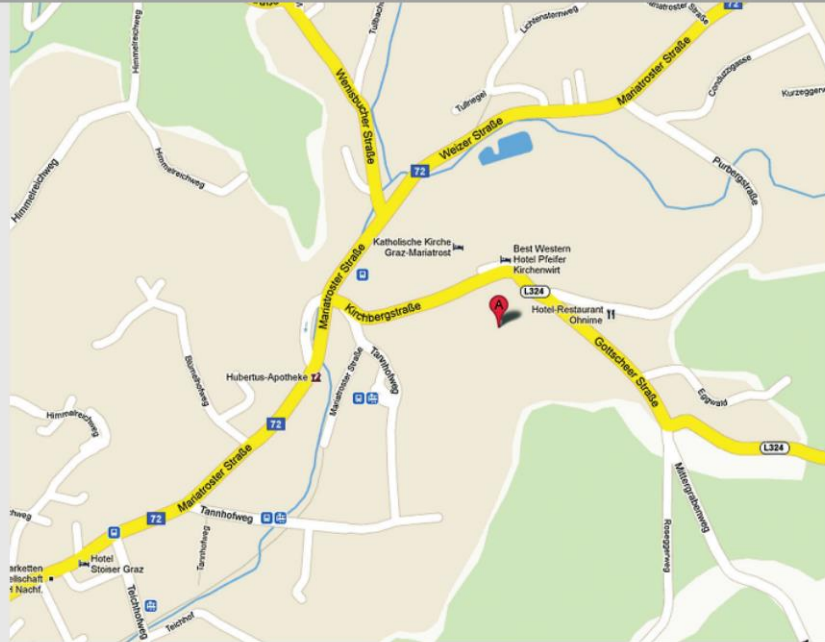




erreichbarkeit



Körperweisheit aktivieren durch Qigong und Stimmarbeit



Freitag, 17. Juni 2016, 16 bis 20 Uhr

Erreichbarkeit:

Mit der Bahn: Hauptbahnhof Graz, mit der Straßenbahnlinie 1 nach Station *Tannhof* (leicht ansteigender, 10-minütiger Fußweg) oder Endstation *Mariatrost* (stark ansteigender, 5-minütiger Fußweg)

Mit dem Auto: Vom Zentrum kommend in Richtung Weiz bis zur Basilika Mariatrost. Das Bildungshaus liegt auf halber Höhe des Kirchbergs.

anmeldung

Bildungshaus Mariatrost
Kirchbergstraße 18, 8044 Graz
Tel. 0316 391131, Fax DW-30
office@mariatrost.at
www.mariatrost.at
DVR-Nr. 0029874/1024

bildung & begegnung

bildungshaus mariatrost

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 einfachen 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.

Menschen, die durch Singen und meditative Bewegung inneren Ausgleich und tiefes Wohlbefinden finden wollen, sind herzlich willkommen!

Bitte lockere, bequeme Kleidung, Socken, Decke und Liegematte sowie Meditationskissen (so vorhanden) mitbringen.

Referentinnen:



Mag. Alida Rudlof-Jausovec
Geisteswissenschaftlerin,
international zertifizierte
Qigong-Lehrerin mit langjähriger
Unterrichtserfahrung,
Leiterin von Sheng Zhen Austria.



Elke Grabler
Lebensberaterin, Initiatische
Wegbegleitung & Trainings.
Rhythmus- & Singkreisleiterin.
Ausgebildete transpersonale
Körpertherapeutin (nach K.
Dürckheim im RÜTTE FORUM/D).
www.donnawetter.at

Freitag, 17. Juni 2016, 16 bis 20 Uhr

Teilnahmebeitrag: € 50,-
Anmeldung ist erforderlich!