



## Einführungsabend ins Sheng Zhen Gong

Dieser Einführungsabend bietet ein erstes Kennenlernen der **Philosophie und Praxis des Sheng Zhen Gong**, einer Qigong-Richtung mit besonderem Schwerpunkt auf das Herzzentrum.

Die Übungen haben die Eigenschaft, das Herz zu öffnen sowie das Gemüt und die Psyche zu beruhigen und zu stärken. Ein ruhiges Gemüt kennt keine Sorgen und Ängste. Der Lebensfluss in uns ist ausgewogen und der Körper im Gleichgewicht. Dies ist die Grundlage menschlicher Gesundheit.

Neben den theoretischen Erläuterungen werden wir an diesem Abend eine Abfolge von 8 einfachen Sitzübungen, einer Basisform aus dem Sheng Zhen Gong, praktizieren.

**Mittwoch, 2. August 2017**, 19.30 – 21.30, **Lebenswerkstätten Stainz**  
**Kursleitung & Anmeldung:** Mag.<sup>a</sup> **Alida Rudlof**, zert. Qigong-Lehrende  
Kontakt: **0699-81 27 99 83** oder: **alida@rudlof.at**  
**Mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, Trinkflasche **Beitrag: € 20,-**



## Sheng Zhen Gong-Anfänger-Kurs

In 5 Kurseinheiten wird die am Einführungsabend vorgestellte Basisform Schritt für Schritt vermittelt und so weit eingeübt, sodass die Bewegungsabfolge auch selbständig zuhause praktiziert werden kann.

**Mittwoch 16. August – 13. September 2017**, jeweils 20.00 – 21.30  
**Ort: Lebenswerkstätten Stainz**, Hauptplatz 9  
**Anmeldung:** siehe oben **Mitbringen:** s.o.  
**Beitrag: € 75,-** (für 5 Einheiten á 90 min.)

