

Sheng Zhen



Sheng Zhen-Outdoorkurse

Von Mai bis September 2020 finden folgende Sheng Zhen-Kurseinheiten von Alida unter freiem Himmel statt:

Montags 18.00 – 19.30 Gartenparadies Painer in **Eggersdorf**

Mittwochs 09.30 – 11.00 in **Rinnegg** (Rinneggerstr. 30, 8061)

Donnerstags 18.00 – 19.30 in **Rinnegg** (Rinneggerstr. 30, 8061)

Infos und Anmeldung: Alida Rudlof

0699-81279983 oder alida@rudlof.at



Kursinhalt

- **Aktivierung der Selbstheilungskräfte**
- **Stärkung des Immunsystems**
- **Entlastung und Harmonisierung der inneren Organe**
- **Kultivierung von innerer Ruhe und Lebensfreude**
- **abwechslungsreiches, sanft fließendes Bewegungsprogramm**