



# Sheng Zhen-Sommerkurs

donnerstags in St. Radegund: **4. Juli bis 29. August 2019**



Das **Sheng Zhen** steht in der Tradition der alten chinesischen Bewegungskunst und umfasst eine Vielzahl von Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen, die jeweils mit meditativen Elementen unterlegt sind und in besonderer Weise den Funktionkreis „Herz“ in uns stärken.

Die sanft fließenden Übungen haben aber auch die Eigenschaft, den Bewegungsapparat zu kräftigen und den Körper geschmeidig zu machen.

Gleichzeitig beruhigen sie das Gemüt und helfen mit, Stress und Anspannung abzubauen. Ein ruhiges Gemüt kennt keine Sorgen und Ängste und das Herz wird offen und frei. Dadurch kommt auch der Lebensfluss im Körper ins Gleichgewicht. Dies ist die Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden auf allen Ebenen.

**Zeit:** vom **4. Juli – 29. August 2019**, jeweils 19.00- 20.45

**Beitrag:** € 96,- (für 8 Einheiten) – einzeln besuchte Einheiten: € 16,-

**Kursleitung:** Mag.<sup>a</sup> **Alida Rudlof**, internat. zertifizierte Qigong-Lehrende

**Anmeldung erbeten:** [alida@rudlof.at](mailto:alida@rudlof.at) oder **0699-81 27 99 83**

**Schnuppermöglichkeit gegen Voranmeldung!**

Weitere Infos unter: [www.shengzhen.at](http://www.shengzhen.at)