



erreichbarkeit



Stärkung der Herzenskraft

Sheng Zhen Gong



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.

Workshopreihe: 21. Oktober, 25. November 2016, 20. Jänner 2017
Tagesseminar: 29. Oktober 2016

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

Klarheit und inneren Frieden finden, tiefe Stille erleben und sich an der ureigenen Kraft des Herzens erfreuen. Diesen besonderen und kostbaren Zustand erleben wir beim Praktizieren der Übungen des Sheng Zhen Gong, einer Qigong-Richtung mit speziellem Fokus auf das Herzzentrum. Es ist das fein abgestimmte Zusammenspiel von entspannter, aber gezielter Bewegung im Außen und einer nach Innen gerichteten Achtsamkeit, das uns dieses Erleben ermöglicht.

In diesem Seminar werden sowohl Übungen im Stehen wie auch im Sitzen abwechselnd praktiziert.

Anfänger wie auch schon länger Übende sind in dieser Veranstaltung gleichermaßen willkommen.

Da es beim Praktizieren einer gewissen Regelmäßigkeit bedarf, wird die monatlich stattfindende Workshop-Reihe empfohlen.

Menschen aller Altersstufen, die durch meditative Körperarbeit ihre Herzkraft stärken und tiefes Wohlbefinden erleben wollen, sind herzlich willkommen!

Bitte bequeme Kleidung und Sitzkissen mitbringen!

Referentin:



Mag. Alida Rudlof-Jausovec
international zertifizierte Qigong-
Lehrende, Leiterin von Sheng Zhen
Styria, Begleiterin für den
gemeinschaftsbildenden Prozess
nach Scott Peck.

Workshopreihe:

Freitag, 21. Oktober 2016, 14.30 bis 17.30 Uhr

Freitag, 25. November 2016, 14.30 bis 17.30 Uhr

Freitag, 20. Jänner 2017, 14.30 bis 17.30 Uhr

Teilnahmebeitrag: € 80,- für alle 3 Module

Die Module können auch einzeln besucht werden:

Einzelmodul € 30,00

Tagesseminar:

Samstag, 29. Oktober 2016, 9.00 bis 16.30 Uhr

Teilnahmebeitrag: € 65,- inkl. Unterlagen

Anmeldung ist erforderlich!