

Jodeln - Wandern - Qigong

27. – 28. April 2019



Lebenslust

An diesem Wochenende wollen wir über unsere Stimme und über Bewegung unsere Lebenslust **nach Außen** in die Welt bringen, juchzen, jodeln und Spaß haben! Dabei ist es besonders schön, wenn man in der freien Natur ist. Das bewusste Reinspüren wird durch Qigong-Übungen unterstützt, ebenso das Öffnen von Körper und Atmung. Bewegung, Atmung und Stimme sind eng miteinander verwoben.

Einstimmen

Wir wollen an diesem Wochenende auch ruhig werden und unserem Bedürfnis nach Harmonie und Wohlklang nachgehen. Dazu laden uns breit klingende Jodler ein. Sie versetzen uns in einen entspannten Zustand, in dem wir unsere Rhythmen unbewusst aufeinander einstimmen. Wichtig ist die Bereitschaft, aufeinander zu hören. Abends gibt es Zeit für ruhige Qigong Übungen, bei denen Du bewusst **nach Innen** sehen kannst.

Vorkenntnisse: Es ist hilfreich aber nicht notwendig, wenn im Jodeln oder im Qigong Vorerfahrung vorhanden ist. Kondition für leichte Wanderungen.

Seminarort:

Villa Sonnwend, Nationalpark OÖ Kalkalpen, www.villa-sonnwend.at, Tel. +43 7562 20 592

Zeiten:

Treffpunkt Sa 27.04. 10 Uhr, Ende So 28.04. 16.30 Uhr

Unterkunft:

Zimmer sind in der Villa Sonnwend selbst zu reservieren und separat zu zahlen. Gebt bei der Zimmerbuchung das Stichwort "Jodeln und Qigong" an. Ihr bekommt einen vergünstigten Pauschalpreis, den wir vereinbart haben. Ein Zimmerkontingent ist für die Seminarteilnehmer*innen bis 29.03.2019 vorreserviert. Wir empfehlen eine baldige Anmeldung.

Leitung:

Olivia Koland (Jodeln), www.yodelcraft.at
Alida Rudlof (Qigong), www.shengzhen.at

Sei dabei und genieße eine gute Zeit.



Anmeldung zum Seminar: info@shengzhen.at, Anmeldefrist: 29. März. Weitere Auskünfte bei Alida Rudlof unter Tel +43 699 81279983

Kosten: Seminaerausgleich Jodeln & Qigong: EUR 160.- (ohne Nächtigung/Essen+Getränke).
Unterkunft: im DZ EUR 100.- bzw. EZ EUR 112.- (= 1x Übernachtung, 1x Frühstücksbuffet, 1x Abendessen 4-gängig, 1x Mittagsbuffet, Raummiete). Zimmer sind selbst zu reservieren unter Tel. +43 7562 20 592 bei Frau Mitterbuchner, Stichwort „Jodeln & Qigong“.