

## Körperweisheit aktivieren durch Qigong und Stimmarbeit

Die sanften, rhythmischen Bewegungen des Sheng Zhen Gong helfen dabei, Körper und Geist tief zu entspannen. Sie öffnen wie auf magische Weise unser Herz und führen in einen inneren Raum der Stille, wo wir mit unserem Seelengrund unmittelbar verbunden sind. Auch die Stimme steht in direktem Kontakt zur Seele, die sich nach kreativer Ausdehnung und Ausdruck (ohne Druck) sehnt.

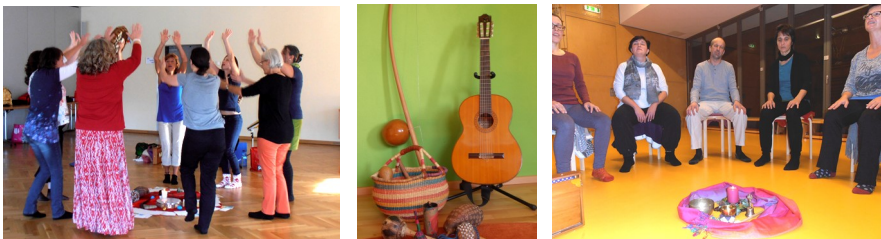
In diesem Workshop verbinden wir die wohltuend weichen Bewegungen des Sheng Zhen Gong mit dem spontanen, intuitiven TÖNEN unserer erwärmten Stimme.

Singend tauchen wir ein in das sanfte Fließen des Qi, nutzen einfache Tanzschritte zu einfachen spirituellen Liedern aus aller Welt und entdecken, was sie uns lehren im mantrischen Wiederholen, wie sie uns verbinden mit der tragenden Kraft des Universellen und wie sie uns nährend Gutes tun können.

Menschen, die durch Singen und meditative Bewegung inneren Ausgleich und tiefes Wohlbefinden finden wollen, sind herzlich willkommen!

### Mitbringen:

Bitte lockere, bequeme Kleidung, Socken, Decke und Liegematte sowie Meditationskissen (so vorhanden) mitbringen.



**Ort:** Bildungshaus Mariatrost, 8044 Graz, Kirchbergstr.18

**Freitag, 9. März 2018, 16 bis 20 Uhr**

**Teilnahmebeitrag:** € 50,-

**Anmeldung ist erforderlich bis zum 1. März!**

**Anm. Kontakt:** office@mariatrost.at; Tel. 0316/ 39 11 31

### Referentinnen:

#### Mag. Alida Rudlof-Jausovec



international zertifizierte Qigong Lehrende, Leiterin von Sheng Zhen Styria, Begleiterin für den gemeinschaftsbildenden Prozess nach Scott Peck.

www.shengzhen.at  
0699/812 799 83

#### Elke Grabler



Lebensberaterin, Initiatische Wegbegleitung. Rhythmus- & Singkreisleiterin. Frauenkreise. Ausgebildete transpersonale Leibtherapeutin nach Dürckheim.

www.donnawetter.at  
0664/ 730 830 48



### Inhaltliche Informationen bei den Leiterinnen:

Alida Rudlof Tel: 0699/812 799 83 Mail: [info@shengzhen.at](mailto:info@shengzhen.at)

Elke Grabler Tel: 0664/ 730 830 48 Mail: [donnawetter@aon.at](mailto:donnawetter@aon.at)

**Organisation/ Anmeldung bis 1.3.18** im Bildungshaus Mariatrost

[office@mariatrost.at](mailto:office@mariatrost.at); Tel. 0316/ 39 11 31

**Ort:** Bildungshaus Mariatrost, 8044 Graz, Kirchbergstr.18

# Körperweisheit aktivieren

durch

## Qigong und Stimmarbeit



**Freitag, 9. März 2018,**

**16 bis 20 Uhr**

Graz, Bildungshaus Mariatrost