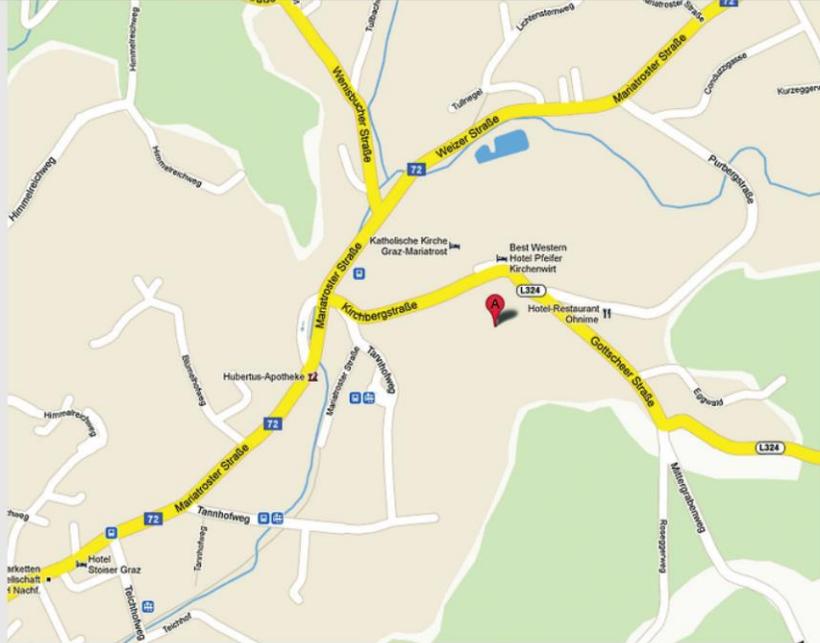




erreichbarkeit

einladung | bildungshaus mariatrost



# Stärkung der Herzenskraft Sheng Zhen Gong-Schnupperkurs



### Erreichbarkeit:

**Mit Bim und Bahn:** Hauptbahnhof Graz, mit der Straßenbahnlinie 1 zur Station *Tannhof* (leicht ansteigender, 10-minütiger Fußweg) oder zur 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.



**Öffi-Bon:** Mit einem gratis Kaffee oder gratis Tee bedanken wir uns für Ihre umweltfreundliche Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Einfach am Tag der Anreise das entwertete Fahrticket in der Rezeption vorweisen.

September/Oktober 2017

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

Sheng Zhen Gong ist ein weltweit einmaliges Qigong-System, mit einer Reihe von Übungen im Stehen und Sitzen, die den ganzen Bewegungsapparat einbeziehen und die Koordination fördern. Das Praktizieren dieser Übungen schenkt Klarheit, inneren Frieden und tiefe Stille. Der Herzraum wird gereinigt und gestärkt und das Gemüt beruhigt. Das Qi (Lebenskraft) ist ausgewogen und der Körper im Gleichgewicht. Dies ist die Grundlage menschlicher Gesundheit.

Da es beim Praktizieren der Qigong-Übungen einer Regelmäßigkeit bedarf und die Module inhaltlich aufbauend sind, wird die Teilnahme an allen Terminen empfohlen!

Menschen aller Altersstufen, die durch sanfte Körperarbeit innere Ruhe und Freude finden und gleichzeitig ihre Gesundheit fördern 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.

## Termine:

**Freitag, 29. September 2017, 17.00 bis 18.30 Uhr**

**Freitag, 6. Oktober 2017, 17.00 bis 18.30 Uhr**

**Freitag, 13. Oktober 2017, 17.00 bis 18.30 Uhr**

**Freitag, 20. Oktober 2017, 17.00 bis 18.30 Uhr**

**Teilnahmebeitrag: € 60,- für alle 4 Module**

Bei Interesse ist eine Fortsetzung dieser Reihe möglich!