

Sheng Zhen



## Sommerworkshop

**Stärkung der Herzenskraft: 18. August 2018**

Dieser Vormittagsworkshop bietet am Höhepunkt des Sommers feinsinnige chinesische Bewegungskunst, die das Feuerelement in uns auszugleichen und zu harmonisieren hilft.

Der TCM zufolge ist das **Herz** das Organ mit dem größten **Yang-Anteil**. Ruhige, meditative Bewegungen, die ausgleichende und stärkende Impulse setzen, sind deshalb für das durch die Sommerhitze gestresste Herz eine wahre Wohltat und zugleich ein Jungbrunnen.

An diesem Vormittag wird eine besonders harmonische Bewegungsabfolge im Sitzen (Sessel oder Sitzhocker) vermittelt, die nicht nur das physische Organ belebt und erfrischt, sondern auch den Shen-Geist und damit unser Bewusstsein öffnet und nährt. Die 8 Übungen dieser Bewegungsabfolge aus der Reihe der **Sheng Zhen Meditation** bewirken ein Empfinden von innerer Weite und tiefer Ruhe, ein angenehmes Körpergefühl macht sich breit und spontane Lebensfreude bringt dabei das Herz zum Lachen!



**Termin: 18. August 2018, 09:00 bis 12:30**

**Ort: Eisenbergerhof, Weinitzen, Anfahrtsbeschreibung:**  
[www.eisenbergerhof.at](http://www.eisenbergerhof.at) (Kontakt)

**Leitung & Anmeldung: Mag.<sup>a</sup> Alida Rudlof, zert. Qigong-Lehrende**  
**[alida@rudlof.at](mailto:alida@rudlof.at) oder 0699-81 27 99 83**

**Beitrag: € 50,- (Mitglieder von Sheng Zhen Styria € 45,-)**