

Weitere Veranstaltungen 2022/23

Sheng Zhen Grundlagen-Lehrgang – Alida Rudlof

24.–25. September 2022 07.–08. Januar 2023
29.–30. Oktober 2022 11.–12. Februar 2023
26.–27. November 2022

Weitere Infos zum Lehrgang auf Anfrage unter:
alida@rudlof.at.

Entspannungsgruppe mit Klangreise – Astrid Prassl

23. September 2022 17. Februar 2023
28. Oktober 2022 24. März 2023
25. November 2022 21. April 2023
16. Dezember 2022

Information siehe Folder-Innenseite.

Gerne vermieten wir unser Studio mit einem Gruppenraum (ca. 40 m²)
und einem Vorraum mit Sitzecke (ca. 20 m²) wochentags auch an
andere Kursleiter*innen.

Bei Interesse bitte anfragen unter: alida@rudlof.at.



**Bewegungsstudio – Andritzer Reichsstraße 42a,
8045 Graz / www.shengzhen.at**

Sheng Zhen



Bewegungsstudio am Andritzer Hauptplatz

Andritzer Reichsstraße 42a, 8045 Graz



**Sheng Zhen-Qigong, Hatha-Yoga, Kundalini-Yoga,
Entspannung mit Klangreise**

www.shengzhen.at

Bewegungsstudio Graz

Stundenplan 2022/23

Montag

9.30–11.00
**Sheng Zhen
Healing**
Qigong im Sitzen
und Stehen
Alida

19.00–20.30
Kundalini Yoga
Michaela

Dienstag

17.00–18.30
Sheng Zhen
Qigong
Alida

19.00–20.30
Hatha Yoga
Daniela

Mittwoch

17.00–18.30
Sheng Zhen
Qigong
Alida

18.50–20.20
Sheng Zhen
Qigong
Alida

Donnerstag

9.30–11.00
Sheng Zhen
Qigong
Alida

19.00–20.30
**Entspannung
mit Klangreise**
monatlich / **Astrid**

Schnuppern
bei Voranmeldung
in allen Kursen
möglich!

Die Lehrenden des Studios



Alida Rudlof

Sheng Zhen-Qigong

Tel: 03132 / 21510 oder 0699 / 81 27 99 83

Mail: alida@rudlof.at

Web: www.shengzhen.at

BEITRAG: 10 Einheiten à 90 Min.:

€ 170,- bzw. 155,- für Sheng Zhen Styria MG.

- * Fein abgestimmte Bewegungsformen im Stehen und Sitzen aus einem weltweit einmaligen Qigong-System.
- * Spezielle Übungskombinationen stärken den Bewegungsapparat, befreien blockierte Gelenke, reinigen und entlasten die inneren Organe und stärken das Immunsystem.
- * Herz- und Bewusstsein werden geöffnet und geweitet.
- * Kursleitung durch eine international zertifizierte Lehrtrainerin.



Astrid Prassl

**Entspannungsgruppe mit
Klangreise**

Tel: 0680 / 321 51 27

Mail: info@dreamon.at

Web: dreamon.at

BEITRAG: € 25,- pro Einheit (5er Block: € 118,-)

- * Mit stärkenden Atem- und Dehnungsübungen Deine Mitte finden.
- * Mit einfachen koordinativen Übungen beide Gehirnhälften verbinden.
- * Mit Mudras Stress abbauen.
- * Mit dazu passenden ätherischen Ölen und Akupressurpunkten Kraft tanken.
- * Mit der abschließenden Klangreise Blockaden auf psychischer und physischer Ebene lösen.
- * Damit der Kopf frei wird und der Geist zur Ruhe kommt.
- * Dein Körper darf sich erholen, der Energiefluss wird angeregt, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert – danach bist Du aufgetankt und kehrst gestärkt in Deinen Alltag zurück.



Daniela Silly

Hatha Yoga

Tel: 0650 / 54 56 589,

Mail: daniela.silly@hotmail.com

BEITRAG: 10 Einheiten à 90 Min.: € 150,-

- * Abwechslungsreiche Schwerpunkte
- * Anfangsentspannung
- * Sanfte Mobilisierung
- * Aktivierende und regenerative Asanas (Körperübungen)
- * Sonnengruß
- * Pranayama (Atemübungen)
- * Endentspannung
- * Meditation



Michaela Reinprecht

Kundalini-Yoga

Tel: 0681/20306673

Mail: michaelareinprecht01@gmail.com

BEITRAG: 10 Einheiten à 90 Min.: € 150,-

- * Kriyas (Yoga-Sets)
- * Pranayama (Atemübungen)
- * Singen von Mantras und Meditation
- * Durch Kundalini Yoga können wir unser Bewusstsein ausdehnen und die Gesundheit fördern. Die Entfaltung hin zu unserer ureigenen Natur wird möglich.