



Sheng Zhen



Atem des Lebens

Qigong - Übungen zur Stärkung der Lunge in Theorie und Praxis Kurzworkshop

Qi bestimmt die Qualität unseres Atems. Der Atemrhythmus beruhigt den Verstand und dient auch der Entspannung des Körpers. Je mehr jemand in der Lage ist loszulassen und sich den Übungen hinzugeben, desto gesünder werden die Lungen, der Atem balanciert sich besser aus und aufgenommene Toxine werden entfernt.

Zeit: 21. September 2016, 18:00 bis 20:00 Uhr

Ort: VS Leopoldinum (Turnsaal), Alte Poststraße 106, 8020 Graz

Beitrag: € 35,- bzw. € 27,- für Mitglieder des Vereins Sheng Zhen Styria

ReferentIn: Alida Rudlof, Sheng Zhen Gong Lehrtrainerin
Constantin Ene, Sheng Zhen Gong Lehrer und Physiotherapeut

Anmeldung: Sheng Zhen Styria, www.shengzhen.at
0699 81 27 99 83, info@shengzhen.at