



# Sheng Zhen-Woche am Meer

**20. – 26. September 2020**

Genieße eine erholsame und entspannte Woche mit täglichen Sheng Zhen-Einheiten am Vormittg. Der Nachmittag und Abend steht zur freien Verfügung und kann nach eigenem Belieben am Meer verbracht werden, im schönen, naturnahen Garten des Seminarhauses oder auch für einen Ausflug in die Umgebung genutzt werden – z.B. Porto Roz und Piran oder Umag. Auch Abendmeditationen am Meer sind möglich.

Nach den Vormittagseinheiten gibt es ein gemeinsames, veganes Mittagessen im Seminarhaus, abends essen wir auswärts und erfreuen uns an den kulinarischen Genüssen der istriatischen Küche.

**Zeit: 20. September (Sonntag) bis 26. September (Samstag) 2020**

**Seminarort:** Kleines feines Seminarhaus in der Nähe von Savudrija, im Nordwesten Istriens.

**Übungseinheiten: mind. 20 Std.,** von Sonntag Abend bis Freitag Mittag

**Beitrag für Sheng Zhen-Einheiten und Organisation: € 290,-**  
MG von SZ Styria: € 270,-

**Kosten für Unterkunft und Verpflegung:** sind extra vor Ort zu bezahlen, geschätzt € 250,- /Person, DZ

**ANMELDUNG & INFO:** Mag. **Alida Rudlof:** 0699- 81 27 99 oder:  
**alida@rudlof.at**