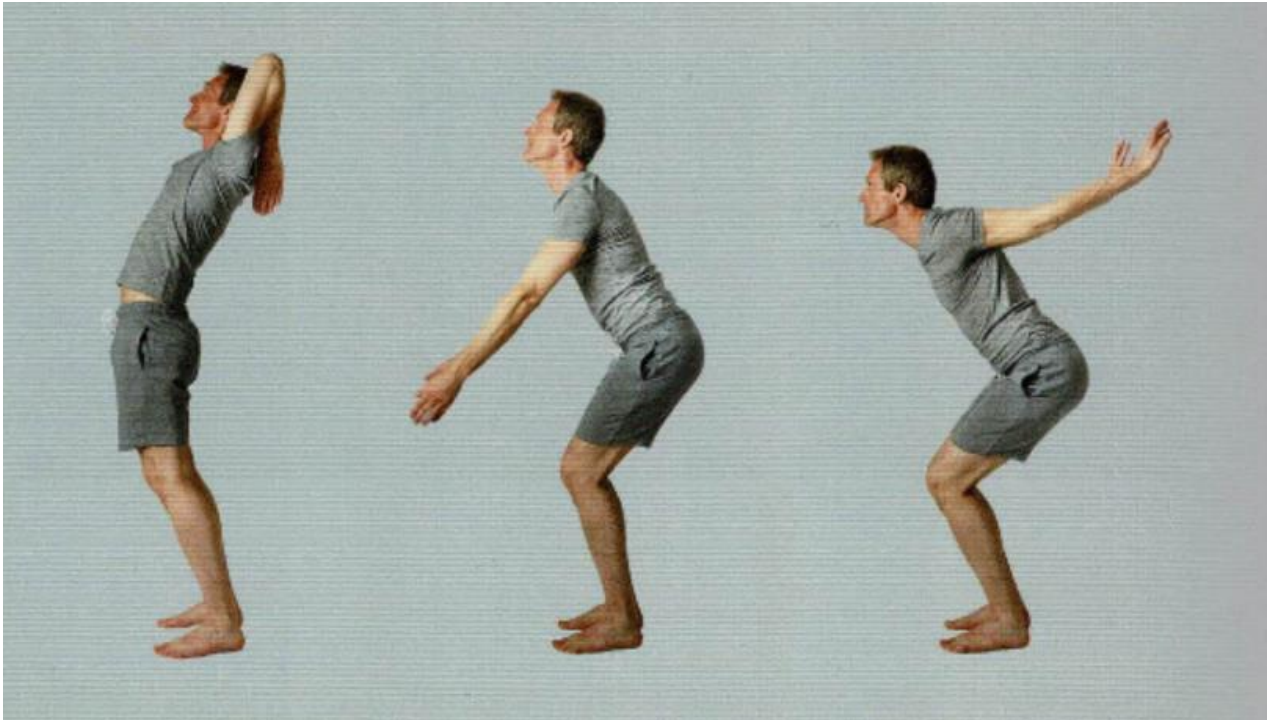


„Gesunde Faszien“
Workshop in Theorie und Praxis
23. März 2024 von 14.30 bis 18.00
St. Radegund - Raum Lotos, neben Gemeindeamt



In diesem Workshop werden sowohl die Eigenschaften und zahlreichen Aufgaben unserer Faszien besprochen, wie auch ein kleines, abgerundetes **Bewegungsprogramm zur Förderung der Faszien-Gesundheit** praktiziert. Fasziale Schwungbewegungen nach **Stefan Wegener** werden durch einfache Qigong-Übungen und Basiswissen aus der TCM ergänzt. Hinweis für Wiederholer: möchte diesmal vertiefend arbeiten.

Workshop-Leitung: Mag.a **Alida Rudlof** (Sheng Zhen-Lehrende)

Beitrag inkl. Unterlagen: € 60 bzw. € 50,- für Mitglieder v. SZ-Styria

Anmeldung und Info: 0699-81279983 – alida@rudlof.at