

# *Sheng Zhen-Retreat auf der Alm*

*15.-19. Juni 2022*



**Veranstaltungsort: Köhlerhütte** – Selbstversorgerhütte am Fuße des Zirbitzkogel, auf 1.855 m Seehöhe.

**Inhalt des Retreat:** Basisformen **des Sheng Zhen-Qigong**

**Leitung:** **Alida Rudlof**, Sheng Zhen-Lehrtrainerin

**Beitrag für Sheng Zhen-Training: € 280,-** (für MG Sheng Zhen Styria),  
für Nichtmitglieder: € 300,-

**Kosten für die Unterbringung und Verpflegung:** ca. 20 pro Tag plus  
Kostenbeitrag für Lebensmittel.

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

Bei Fragen gerne melden!

Die Köhlerhütte ist ca. 1 Stunde Gehzeit vom Parkplatz der **Waldheimhütte**  
(unserem **Treffpunkt am 15. 6. mittags**) entfernt.

Den eher gemütlichen Zustieg zur Köhlerhütte müssen wir zu Fuß machen, wobei wir  
unser Gepäck einen großen Teil des Weges transportieren lassen können.

Nur das letzte Stück werden wir die mitgenommenen Sachen tragen, weil eine  
direkte Zufahrt nicht möglich ist!

Die Hütte ist zwar geräumig, allerdings ist die **Unterbringung nur in  
Mehrbettzimmern möglich.**

Voraussetzung für die Teilnahme ist neben der Freude an der Natur, auch eine  
gewisse "**Hüttentauglichkeit**" und die Bereitschaft, bei den notwendigen  
Verrichtungen mitzuhelfen.

Da wir nicht den ganzen Tag praktizieren, wird es auch **Zeit für eigene kleinere  
Wanderungen bzw. Zeit für einen persönlichen Rückzug geben.**