

Sheng Zhen



## Sheng Zhen-Wohlfühltag am Eisenbergerhof: 25. Juli 2020



Fernab von der Hektik des Alltags, bietet diese hochsommerliche Veranstaltung am Eisenbergerhof eine besondere Gelegenheit zu **ganzheitlicher Körperarbeit** mit Tiefenentspannung und **wohltuender Regeneration**.

Vor- und nachmittags werden wir mit dem Praktizieren der sanften, herzöffnenden Übungen des **Sheng Zhen** unter der Leitung von **Alida Rudlof** und einer kurzen Massage-Einheit beschäftigt sein. Mittags gibt es an beiden Tagen einen **Minikochworkshop** mit **Elisabeth Kainz-Eisenberger**, bei dem wir schmackhafte, vegetarische Rezepte aus der leichten Sommerküche ausprobieren werden. Zusätzlich abgerundet wird der Genusstag durch die schöne und stimmungsvolle **Klangerbeit** von **Hiltrud Steiner**. - Wir freuen uns auf dich!

**Uhrzeit:** Samstag, **25. Juli: 9.30 – 17.00** (inklusive Mittagspause)

**Beitrag:** € 115,- inklusive Mittagessen  
€ 105,- für Mitglieder von Sheng Zhen-Styria

**Anmeldung:** [alida@rudlof.at](mailto:alida@rudlof.at) oder **0699-81279983**

**Bitte mitbringen:** bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhwerk für draußen und drinnen. Sowie Matte, Decke, ev. Kissen und Trinkflasche!