

Sheng Zhen



Ganzheitliches Bewegungs- und Persönlichkeitstraining

25. November 2023

10:00 – 17.00

Gesunde Körperhaltung durch innere Aufrichtung
Eine stabile Körpermitte aufbauen lernen
Klare Körperpräsenz und Ausstrahlung
Bewegliche und gesunde Wirbelsäule
Natürlichkeit und Leichtigkeit in die Bewegung und den Alltag bringen

Vielseitige Übungen im Stehen, Gehen und Liegen aus der Sheng Zhen
Meditation, Tai Chi Relaxation und anderen ganzheitlichen Bewegungsansätzen.

Ort: Sheng Zhen Bewegungsstudio, Graz-Andritz

Kursleitung: Alida Rudlof (Sheng Zhen-Lehrtrainerin)
Selina Rudlof (Schauspiel und ganzheitliche Körperarbeit)

Beitrag: € 115,- (MG Sheng Zhen Styria) € 125 Gäste

Anmeldung bei Alida Rudlof: 0699-81279983 oder alida@rudlof.at

Keine Vorkenntnisse notwendig!