



Sheng Zhen



## Der Weg der Kaiserin Qigong-Workshop-Reihe am Eisenbergerhof

nächster Workshop-Termin nach der  
Sommerpause:

**3. Oktober 2020**

Zeit: von **14:30** bis **18:30**

**Anmeldung & Info:**

Alida Rudlof: 0699-81279983



[alida@rudlof.at](mailto:alida@rudlof.at)

[alida@rudlof.at](mailto:alida@rudlof.at)

Die Stärkung der Gesundheit (u.a. des Immunsystems) und die Kultivierung von innerer Ruhe und Harmonie gehen in der Sheng Zhen-Praxis Hand in Hand. Dazu gehört auch ein ausgeglichenes Gemüt, ein ruhiger Geist und ein offenes Herz.

In den Kaiserinnen-Workshops arbeiten wir mit seltenen und besonders wirksamen, daoistischen **Qigong-Übungen**. Sie haben das Potential, uns innerlich wie äußerlich zu stärken, zu zentrieren und unser Bewusstsein zu öffnen.

Neben den harmonisierenden Körperübungen werden **altchinesische Heil- und Lebensweisen vermittelt**, die uns unterstützen, das uns innewohnende Potential zu verwirklichen! Auch **Männer sind willkommen!**

Jeder Workshop-Termin hat ein eigenes **Schwerpunktthema**. Deshalb können die Termine auch einzeln besucht werden.

**Beitrag** pro Workshop: **€ 55,-**  
Bei gleichzeitiger Buchung von **zwei Workshops** reduziert sich der Beitrag pro Termin auf **€ 50,-**

Weitere Termine Herbst 2020:  
**21. November** und  
**12. Dezember 2020**  
jeweils: 14.30 – 18.30

