



erreichbarkeit

einladung | bildungshaus mariatrost



# Körperweisheit aktivieren durch Qigong und Stimmarbeit



## **Erreichbarkeit:**

**Mit Bim und Bahn:** Hauptbahnhof Graz, mit der Straßenbahnlinie 1 zur Station *Tannhof* (leicht ansteigender, 10-minütiger Fußweg) oder zur Endstation *Mariatrost* (stark ansteigender, 5-minütiger Fußweg).

**Mit dem Auto:** Vom Zentrum kommend in Richtung Weiz bis zur Basilika Mariatrost. Das Bildungshaus liegt auf halber Höhe des Kirchbergs.

**Öffi-Bon:** Mit einem gratis Kaffee oder gratis Tee bedanken wir uns für Ihre umweltfreundliche Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Einfach am Tag der Anreise das entwertete Fahrticket in der Rezeption vorweisen.



anmeldung

Bildungshaus Mariatrost

Kirchbergstraße 18, 8044 Graz

Tel. 0316 391131, Fax DW-30

office@mariatrost.at

www.mariatrost.at

DVR-Nr. 0029874/1024

**Freitag, 23. Juni 2017, 16 bis 20 Uhr**

bildung & begegnung

bildungshaus mariatrost

Die sanften, rhythmischen Bewegungen des Sheng Zhen Gong helfen dabei, Körper und Geist tief zu entspannen. Sie öffnen wie auf magische Weise unser Herz und führen in einen inneren Raum der Stille, wo wir mit unserem Seelengrund unmittelbar verbunden sind.

Auch die Stimme steht in direktem Kontakt zur Seele, die sich nach kreativer Ausdehnung und Ausdruck (ohne Druck) sehnt.

In diesem Workshop verbinden wir die wohltuend weichen Bewegungen des Sheng Zhen Gong mit dem spontanen, intuitiven *TÖNEN* unserer erwärmten Stimme. Singend tauchen wir ein in das sanfte Fließen des Qi, nutzen einfache Tanzschritte zu einfachen spirituellen Liedern aus aller Welt und entdecken, was sie uns lehren im mantrischen Wiederholen, wie sie uns verbinden mit der tragenden Kraft des Universellen und wie sie uns nährend Gutes tun können.

Menschen, die durch Singen und meditative Bewegung inneren Ausgleich und tiefes Wohlbefinden finden wollen, sind herzlich willkommen!

Bitte lockere, bequeme Kleidung, Socken, Decke und Liegematte sowie Meditationskissen (so vorhanden) mitbringen.

## Referentinnen:



**Mag. Alida Rudlof-Jausovec**  
international zertifizierte Qigong-  
Lehrende, Leiterin von Sheng Zhen  
Styria, Begleiterin für den  
gemeinschaftsbildenden Prozess nach  
Scott Peck.



**Elke Grabler**  
Lebensberaterin, Initiatische  
Wegbegleitung & Trainings.  
Rhythmus- & Singkreisleiterin.  
Ausgebildete transpersonale  
Körpertherapeutin  
[www.donnawetter.at](http://www.donnawetter.at)

**Freitag, 23. Juni 2017, 16 bis 20 Uhr**

**Teilnahmebeitrag: € 50,-**  
Anmeldung ist erforderlich!