

Sheng Zhen Gong - Osterretreat

Villa Ananda, Istrien: 24. - 30. März 2018



Die neu errichtete, wunderschöne Villa Ananda in **Mali Kosi** (Nähe Labin) an der Ostküste Istriens ist ruhig gelegen und bietet einen traumhaften Meerblick. Die Villa verfügt über 5 Schlafzimmer, Aufenthaltsräume, Sauna, Swimmingpool und einem kraftvollen, natürlichen Umfeld.

Bei guter Witterung werden wir so viel Zeit wie möglich im Freien praktizieren, aber auch der Seminarraum ist gemütlich und einladend.

Neben den täglichen Sheng Zhen Gong-Einheiten am Vormittag und Abend wird es ausreichend Zeit für Spaziergänge, kleine Wanderungen, Ausflüge oder einfach nur zum Ausruhen geben. Für die vegetarische Verpflegung sorgt eine eigene Köchin, die mit auf das Retreat kommen wird.

Leitung des Retreats: Mag.^a Alida Rudlof (zert. Sheng Zhen Gong-Lehrtrainerin)

Weitere **Auskünfte** und **Anmeldeformular** unter: **0699- 81 27 99 83**

oder: **alida@rudlof.at**

Fotos zur Unterkunft sind zu finden unter: **www.villa-ananda-istria.com**

Gesamtkosten für das Retreat: ca. **€ 750,-** (abhängig vom Zimmer)

Darin inkludiert sind:

- **6 Nächtigungen** im Doppelzimmer
- **Vegetarische Verpflegung**
- **Tägliche Qigong-Einheiten** am Vormittag und Abend: rund **4 Stunden**
- am **Anreisetag** (24.3.) beginnen wir mit dem Abendessen und einer anschließenden ersten Einheit.
- am **Abreisetag** (30.3.) gibt es nach dem Frühstück noch eine kurze Einheit

Für die **Anreise**, die im Preis **nicht enthalten** ist, empfehlen wir Fahrgemeinschaften zu bilden.

Um einen Platz zu reservieren ist bei Anmeldung eine **Anzahlung** von **€ 300,-** erforderlich!