

Sheng Zhen



# Sheng Zhen Gong-Seminar

11. November 2017 in Deutschlandsberg

In diesem Tagesseminar werden Übungen aus einer der beliebtesten Formen des Sheng Zhen Gong, dem „Heaven Nature Gong“, praktiziert.

Die harmonischen Bewegungen stärken den Bewegungsapparat und machen den Rücken geschmeidig. Der Geist kommt zur Ruhe und die Emotionen ins Gleichgewicht. Gleichzeitig öffnen sich durch das Praktizieren nach und nach die subtilen Kanäle des Herzens, wodurch Frieden und innere Stille sich einstellen.



Ort: Volksschule **Deutschlandsberg**, Schulgasse 10, 1. Stock

Uhrzeit: 9:30 – 17:00 (Mittagspause)

Seminarleitung: **Mag.<sup>a</sup> Alida Rudlof** (zert. Sheng Zhen Lehrende, Leiterin von Sheng Zhen Styria)

Info und Anmeldung: **alida@rudlof.at** oder: 0699-81 27 99 83

Beitrag: **€ 70,--** (zur Fixierung der Anmeldung bitte überweisen auf folgendes Konto bei der Bank Austria AT05 1200 0761 2710 9500).

Weitere Infos unter: [www.shengzhen.at](http://www.shengzhen.at)