



Sheng Zhen-Grundlagen-Lehrgang

Dezember 2020 – Mai 2021



Ziele und Inhalte des Lehrgangs

Die Hauptziele der **Sheng Zhen-Praxis** sind neben der Herzensöffnung und der Bewusstseinsweiterung, die Gesunderhaltung des Körpers und das Erreichen eines natürlichen und auf das Wesentliche konzentrierten Zustandes - so wie es seit Jahrtausenden dem traditionellen chinesischen Denken entspricht.

Immer wieder geht es in der Übungspraxis um die Verwirklichung von Klarheit, Anmut und Mühelosigkeit, indem wir **dem Weg des Qi** und **dem Weg der Natur folgen**.

Leichtigkeit und Anmut sind einerseits eine **Sache des Herzens**, andererseits braucht es dafür ein solides Wissen über **die Beschaffenheit und den richtigen Gebrauch des menschlichen Körpers**.

Der Lehrgang zielt sowohl darauf ab, tiefer in die **Philosophie** des Sheng Zhen einzuführen, wie auch die notwendigen **Bewegungsgrundlagen** zu vermitteln, diese zu trainieren, zu verfeinern und zu verinnerlichen.

Dabei arbeiten wir insbesondere mit den **Basisformen** des Sheng Zhen.

Inhaltlich ist der Lehrgang in einen **Einführungstag** und **5 Wochenend-Module** zu je 1 ½ Tagen gegliedert. Termine siehe Rückseite!

Termine Grundlagenlehrgang

Einführungstag: 13. Dezember 2020 (9.30 – 17.30)

Wochenendmodule 1 bis 5:

1. Modul: 23.-24. Jänner 2021

2. Modul: 27.-28. Februar 2021

3. Modul: 27.-28. März 2021

4. Modul: 24.-25. April 2021

5. Modul: 29.-30. Mai 2021

Samstag jeweils: 14.30 – 18.00

Sonntag jeweils: 9.30 – 17.30

Veranstaltungsort

Sheng Zhen Studio Graz, Andritzer Reichsstraße 42a, 8045 Graz-Andritz

Lehrgangsführung

Mag.^a Alida Rudlof, Sheng Zhen-Lehrtrainerin mit langjähriger Unterrichtserfahrung. Pionierin dieser Qigong-Richtung in Österreich. Mitbegründerin und Leiterin von Sheng Zhen Austria (2010 – 2014), seit 2015 Leiterin von Sheng Zhen Styria. Fast 3 Jahrzehnte eigene Qigong-Übungspraxis.

Zielgruppe

Menschen, die bereits erste Erfahrungen mit dem Sheng Zhen-Qigong gesammelt haben und diese erweitern, vertiefen und verfeinern wollen. Sei es, dass sie dies nur für sich selber machen oder auch in Hinblick auf eine Teilnahme an einem internationalen Lehrertraining (nach Absolvierung des Aufbaulehrgangs und einer entsprechenden Vorbereitung).

Kosten des Lehrgangs:

Einführungstag (13. Dezember 2020): **€ 80,-**

Die darauffolgenden Module sind nur als gemeinsamer Block zu buchen.

Modul 1 – 5 (Jänner – Mai): **je € 170,- gesamt: € 850,-** (inklusive ausführlicher Unterlagen zur Qi-Lehre (TCM), Körper- und Bewegungslehre sowie zur östlichen Philosophie und Weisheitslehre).

Wird der Gesamtbetrag bei der Anmeldung en bloc vorausbezahlt reduziert sich der Betrag auf: **€ 800,-**.

Weitere Informationen und Anmeldeformular

Erhältlich unter: alida@rudlof.at oder 0699-81 27 99 83.