

Sheng Zhen



## Sheng Zhen-Online-Kurse mit Alida November 2020



Den Umständen entsprechend werde ich in neuen Online-Einheiten den Hauptfokus auf die Sitzform „**Sheng Zhen Healing**“ legen, in der es sehr stark um die Aktivierung der Selbstheilungskräfte und Ausbalancierung des Immunsystems geht. Gern gehe ich aber auch auf besondere Wünsche/Bedürfnisse der Teilnehmenden ein, soweit dies möglich ist.

### Zeit und Inhalt

**Donnerstag** (ab **5. November**) um **18.30 Sheng Zhen Healing 1**

Neben dem ersten Teil der Healing-Form werden auch Stehübungen und eine kurze Meditation praktiziert. – 4 Einheiten geplant

**Montag** (ab **9. November**) um **18.00: Sheng Zhen Healing, 1 & 2**, bzw. einzelne Übungen aus dem Nieren- und Lungen-Qigong – 4 Einheiten geplant

Anmeldung: [alida@rudlof.at](mailto:alida@rudlof.at) oder **0699-81279983**

Wenn du (auch nur versuchsweise) mitmachen möchtest, gib mir bitte Bescheid, an welchen Tagen. Ich bestätige dir die Anmeldung und gebe dir Instruktionen bzw. schicke ich dann jeweils eine Viertelstunde vor der Einheit den Link, mit dem du einfach in den Konferenzraum eintreten kannst.

### Fairmeeting:

Ich benütze für meine Online-Einheiten die Plattform **fairmeeting** – (die ist für mich zwar nicht kostenfrei, dafür nehmen die Betreiber der Plattform die europäischen Datenschutzbestimmungen ernst und es gibt keinen Datenklau)

### Beitrag:

Gleiche Höhe wie in den Live-Kursen: € 15,- /Einheit für Vereinsmitglieder, sonst: €17,-