

*Sheng Zhen*



WORKSHOP-REIHE 2025

# *Ich will standfest sein.*

Verwurzelung, Orientierung,  
Stabilität, Flexibilität und Sicherheit –  
im Körper wie im Sein.



im Sheng Zhen Studio | Andritzer Reichsstrasse 42a, 8045 Graz  
im Gartenparadies Painer | Badstraße 48 | 8063 Eggendorf

# ICH WILL STANDFEST SEIN.

Durch ganzheitliche Körperübungen und Ausrichtung auf substanzielle Aspekte des Lebens mehr Freude und Lebensqualität gewinnen.

## ALIDA'S WORKSHOP-REIHE:

- 1 Samstag, 22. Februar 2025**  
**Erdung – Reinigung - Stärkung der Lebenskraft**  
Mit vielseitigen Übungen u.a. aus dem Nieren-Qigong.  
Dauer: 10–17 Uhr | Ort: Sheng Zhen Studio, Graz-Andritz
- 2 Samstag, 29. März 2025**  
**Verwöhnen und verwöhnen lassen**  
Techniken aus der TCM zur Selbst- und Partnerbehandlung für inneren Ausgleich und Wohlbefinden.  
Dauer: 10–17 Uhr | Ort: Sheng Zhen Studio, Graz-Andritz
- 3 Samstag, 26. April 2025**  
**Aufrecht und verwurzelt wie ein Baum**  
Mit Hilfe der Energie von Bäumen zu mehr innerer und äußerer Stabilität finden. Workshop in der Natur.  
Dauer: 10–16 Uhr | Ort: wird noch bekannt gegeben
- 4 Samstag, 31. Mai 2025**  
**Ausgleich der Grundelemente Feuer (Herz) und Wasser (Niere)**  
Erkennen, wie die polaren Kräfte in uns wirken und wie wir sie ausgleichen können.  
Dauer: 10–17 Uhr | Ort: Gartenparadies Painer, Eggersdorf
- 5 Samstag, 28. Juni 2025**  
**Geschmeidig und flexibel**  
Übungen für die Wirbelsäule und den ganzen Körper, die uns flexibler machen und uns im Fluss sein lassen.  
Dauer: 10–17 Uhr | Ort: Gartenparadies Painer, Eggersdorf

### KOSTEN

€ 120,- je Workshop  
(€ 110,- für MG Sheng Zhen Styria)  
€ 520,- für alle fünf Workshops

### LEITUNG & KONTAKT

Mag.<sup>a</sup> Alida Rudlof  
alida@rudlof.at  
+43 699 812 799 83



ICH FREUE MICH, WENN DU DABEI BIST.