



© Birgit Dietz-Hyellek

## Qigong-Workshop: Element Erde (Magen/Milz)

Samstag, 30. Mär 2019, 14:30 - 18:00 Uhr

Das rhythmische Ineinanderfließen von harmonischer Bewegung, Atmung und innerer Stille führen Körper und Geist in einen tiefen Entspannungszustand und fördern die ganzheitliche Selbstregulation und Regeneration.

Neben den meditativen Übungen im Stehen und Sitzen wird auch grundlegendes Wissen aus der TCM zum jeweiligen Organschwerpunkt vermittelt.

Keine Vorkenntnisse notwendig!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Trinkflasche



Mag.a Alida Rudlof

**Anmeldung:** (bis 23.03.2019) **Preis:**

Mag.a Alida Rudlof  
alida@rudlof.at  
0699 / 81 27 99 83  
www.eisenbergerhof.at

€ 55,-  
€ 52,- für LeNa Mitglieder



Begegnung & Gesundheit  
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

