



Der Weg der Kaiserin (1)

Samstag, 12. Okt 2019, 14:30 - 18:00 Uhr

In dieser Workshop-Reihe lernst du dich innerlich wie äußerlich durch feine und doch kraftvolle Qigong-Übungen (aus der **Sheng Zhen**-Reihe) zu stärken, zu zentrieren, dein Herz zu öffnen und rundum gut für dich zu sorgen. Harmonische und nährnde **Körperübungen** machen aber nur einen Teil des Programms aus, der andere Teil besteht aus der Vermittlung **altchinesischer Heil- und Lebensweisen!**

Jeder einzelne Workshop-Termin wird ein eigenes **Schwerpunktthema** haben. Deshalb ist es auch möglich, die Termine einzeln zu besuchen, obwohl wir die ganze Reihe empfehlen!

Weitere Termine dieser Reihe: **9. November** 2019, **14. Dezember** 2019, **25. Jänner** 2020, **28. März** 2020, **30. Mai** 2020 und **27. Juni** 2020

ACHTUNG: bei gleichzeitiger Buchung von mindestens 3 Workshops dieser Reihe reduziert sich der Beitrag auf **je € 50,-**
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Matte, Trinkflasche, Schreibzeug.



Mag.a Alida Rudlof

Anmeldung: (bis 09.10.2019) **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

