



1 Tag zum Krafttanken und Wohlfühlen

Samstag, 25. Jul 2020, 09:30 - 17:00 Uhr

Fernab von der Hektik des Alltags, bietet dieses hochsommerliche Wochenende am Eisenbergerhof eine besondere Gelegenheit zu ganzheitlicher Körperarbeit (Sheng Zhen) mit Tiefenentspannung und Regeneration.

Der Vor- und Nachmittag wird mit dem Praktizieren von sanft fließenden, herzöffnenden Übungen aus dem Sheng Zhen-Qigong ausgefüllt sein. Mittags gibt es dann einen Minikochworkshop unter der Leitung von Elisabeth Kainz-Eisenberger, bei dem wir einige leckere Rezepte aus der leichten Sommerküche kennenlernen und verkosten werden.

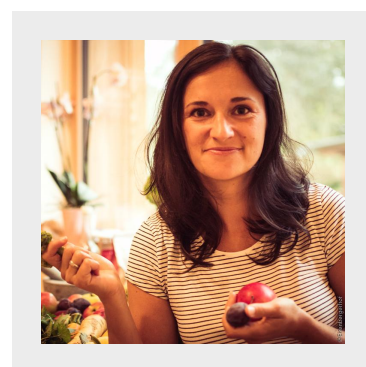
Abgerundet wird der Genußtag durch die schöne und stimmungsvolle Klangarbeit von Hiltrud Steiner. - Wir freuen uns auf dich!

Bitte mitbringen: bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhwerk für draußen und drinnen. Sowie Matte, Decke, ev. Kissen und Trinkflasche!

HINWEIS: Im angeführten Preis sind neben den Qigong-Einheiten auch der Kochworkshop, ein Mittagessen sowie ein Rezeptheft enthalten!



Mag.a Alida Rudlof



Elisabeth
Kainz-Eisenberger

Anmeldung: (bis 18.07.2020) **Preis:**

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

€ 115,-
€ 105,- für LeNa Mitglieder



Begegnung & Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

