



Verein zur Förderung Buddhistischer Werte  
Griesgasse 2 • A-8020 Graz • Austria

Tel. 0-699-12151291 • Fax +43-316-774457 • E-mail: [office@shedrupling.at](mailto:office@shedrupling.at), <http://www.shedrupling.at/>

---

# „Für einen Tag die Welt vergessen“

## Lebensprojekt für Menschen ab 12 Jahren

Hektisch geht es in der Welt zu. Ein Termin jagt den nächsten, das Handy bleibt nie still ...

Wir stellen einen Zufluchtsort bereit, wo Ruhe und Freiräume einladen zum Auftanken und Entspannen. Wir wollen unsere Aufmerksamkeit nach innen lenken und das Potential unseres Geistes kennen lernen. Mit einem breiten Angebot an Übungen zur Körperwahrnehmung, zum Finden der inneren Mitte, mit Atem-, Entspannungs- und Körperübungen, Achtsamkeits- und Sinnesübungen, Konzentration und Meditation kann jede/r Teilnehmer/in zu mehr Ruhe und Klarheit und mehr Freude im Alltag finden.

Das Angebot richtet sich an Jugendliche und jung Gebliebene aller religiösen Bekenntnisse, die fernöstliche Entspannungs- und Meditationsübungen ausprobieren wollen.

**Ort:** She Drup Ling Graz, Buddhistisches Zentrum  
Griesgasse 2, 8020 Graz

**Preis:** 20,- Euro pro Tag, 7 bis 14 TeilnehmerInnen

**Info & Anmeldung:** [office@shedrupling.at](mailto:office@shedrupling.at), 0699-12151291; 0699-18683198

**Seminarleitung:** Ani Drölma (Beate Zweytick)  
Studium der Psychologie und Pädagogik,  
Schauspiel, Theaterpädagogik,  
Yoga- und Meditationslehrerin



Mag. Michael Aldrian  
Mag. Phil. Philosophie und Pädagogik;  
Seminarleiter, Buddhistischer Religionslehrer für Stmk.  
**Transgression** Interaktives Theater (Augusto Boal),  
Konfliktkultur & Gewaltprävention in Schulen und in der EB,  
**IMPression** Elementare Musik & Bewegung

