

Shiatsu - Workshop

Kursleitung:

Mag. Andrea Urank
Shiatsu Praktikerin, Qigong-Lehrerin und
Yoga-Lehrerin nach den 5 Elementen
Tel: 0676 / 5492559
Mail: office@gluecksraum.at



Shiatsu ist eine ganzheitliche Massage und Behandlungs-Form aus Japan.

Die Grundlage von Shiatsu ist die **Traditionelle Chinesische Medizin** und das **Meridiansystem des Körpers**.

Meridiane sind Energieleitbahnen, durch die unsere **Lebensenergie** fließt.

Beim Shiatsu lösen wir körperliche Verspannungen sowie auch die Blockaden entlang dieser Bahnen auf. Shiatsu wird mit gemütlicher Kleidung auf einer Matte oder einem Futon praktiziert.

Du lernst **Schaukel-Techniken, Dehnungen, Massage-Griffe** und **Akupressur-Techniken** für den täglichen Gebrauch und **zur praktischen Anwendung innerhalb deiner Familie** und im **Freundeskreis**.

Die sanfte Shiatsu-Massage ist nicht nur eine **zutiefst entspannende** Erfahrung, sondern **regt auch die Selbstheilungskräfte** und **natürliche Regenerationsfähigkeit** unseres **Körpers** an.

Shiatsu verbessert deine **Körper- und Selbstwahrnehmung** und hilft dabei, **Körper, Geist und Seele wieder in Einklang** zu bringen.

Shiatsu kann dir helfen, **dich selbst wieder gut zu spüren** sowie Erfahrungen wieder aus einem ganz neuen Körpergefühl heraus zu erleben.

So kannst du den **Umgang mit deinen eigenen Energien verbessern**, **neue innere Ressourcen** entdecken und die bestehenden **weiterentwickeln**.

Über **spezielle Übungen** und **Selbst-Massage** Techniken - die wir beim Aufwärmen lernen - **stimulieren** und **harmonisieren** wir den **Fluss des Qi** im ganzen Körper. **lösen Verspannungen** und **richten die innersten Strukturen wieder in ihren natürlichen Positionen aus**, so wie sie ursprünglich in dir angelegt sind.

Ich freu mich auf einen spannenden und entspannenden Workshop mit euch!

Andrea

Ps: Bring bitte eine **Decke** und - falls vorhanden - auch einen kleinen **Polster** mit!

Komm bitte pünktlich, sollte es doch später werden, schreib mir bitte eine Nachricht unter:
06765492559