

# Shiatsu - Workshop

## Kursleitung:

Mag. Andrea Urank  
Shiatsu Praktikerin, Qigong-Lehrerin und  
Yoga-Lehrerin nach den 5 Elementen  
Tel: 0676 / 5492559  
Mail: [office@gluecksraum.at](mailto: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 welche die **Lebensenergie** fließt.

Beim Shiatsu lösen wir körperliche Verspannungen sowie auch die Blockaden entlang dieser Bahnen. 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 machen und zu erleben.

Du kannst du den **Umgang mit deinen eigenen Energien verbessern, innere Ressourcen** entdecken und die bestehenden **weiterentwickeln** sowie eine **höhere Stufe** deiner Selbst-Entwicklung erreichen.

Auch 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 ihre natürlichen Richtungen aus**, so wie sie auch 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 und die Türe unten ist nicht mehr offen, ruf mich bitte an unter: **06765492559** oder schreib mir eine Nachricht.