



INFORMATIONSBLATT FOLGE 217

SHIATSU und ENTSPANNUNG

Shiatsu ist eine ganzheitliche Behandlungs-Methode, die aus Japan stammt.

Shi-a-tsu bedeutet auf japanisch *Daumendruck*: mit Daumen, Händen, Ellbogen, Knien und Füßen wird je nach Bedarf Druck auf den Körper ausgeübt. Der Fluss von *Ki* der allumfassenden Lebenskraft wird im Körper angeregt und harmonisiert.

Shiatsu wird in lockerer Kleidung auf einer Matte ausgeübt.

Entspannung ist eine grundlegende Medizin für physischen und psychischen Stress und steigert die Vitalität und das allgemeine Wohlbefinden.

Kursinhalte:

Einführung in die fernöstliche Lebens-philosophie anhand von verschiedenen entspannenden Übungen, die die Meri-diane dehnen, den Energiefluss im Körper anregen und das Hara, die Mitte des Menschen stärken.

Außerdem werden einfache Möglich-keiten gezeigt, wie man durch *Shiatsu* einem anderen Menschen zu Entspan- nung verhelfen kann.

Dieser Kurs ist eine Einladung, mit dem Körper auf empfindsame und genuss-volle Weise in Beziehung zu treten. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Kursdaten: entnehmen Sie bitte dem aktuellen [Vorlesungsverzeichnis](#)



Wien, im Februar 2008/info217