



Renate Heim

Diplomierte Shiatsu-Praktikerin
Shiatsu Übungsleiterin

Praxisadresse:
Glückshaus, Markt 51/DG 2
3345 Göstling/Ybbs
0680 2150659
heim.shiatsu@gmail.com
www.heim-shiatsu.com

SHIATSU ÜBUNGEN

zum Thema „Stärke deine Mitte“ Sa., 2.10.2021

Übungen, Entspannung und Genuss

„Eine starke Mitte“ bedeutet in der Traditionell Chinesischen Medizin im Grunde eine gut funktionierende Verdauung - was bedeutet, dass Nahrung, Nachrichten und auch Emotionen gesund weiter verwertet werden.

„Eine starke Mitte“ zeigt auch, dass du gut für dich und andere sorgst.

Du bist stabil, konzentriert und ausgeglichen. Du „lächelst aus dem Bauch“. Körperübungen sind eine Möglichkeit, für eine stabile und gesunde Mitte zu sorgen.

Du brauchst kein bestimmtes Fitnesslevel oder Vorkenntnisse.

Zum Üben bring bitte eine Matte, eine Decke sowie bequeme Kleidung mit.

Wann: Sa, 2. Oktober 2021, 9:30 - 16:30 Uhr

Wo: in der Pyramide 3264 Gresten

Kosten: € 78,-- inkl Essen, Getränke und Skript

Infos und Anmeldung bitte unter 0680/2150659 oder heim.shiatsu@gmail.com