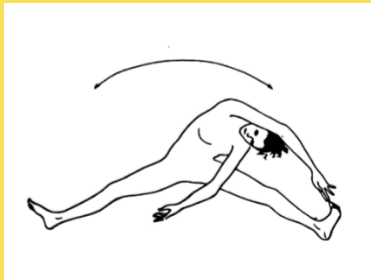


SHIATSU ÜBUNGEN

Renate Heim

Diplomierte Shiatsu-Praktikerin
Shiatsu Übungsleiterin

Praxisadresse:
GLÜCKSHAUS, DG
0680 21 50 659
www.heim-shiatsu.com
heim-shiatsu@gmail.com



Spanne den Bogen zu deiner Gesundheit!

Pfarrkulturhaus Göstling im 1. Stock von 19:15–20:30 Uhr

9 Abende: 20.4., 27.4., 4.5., 11.5., 18.5., 1.6., 8.6., 22.6., 29.6.2022

7er Block € 90,-- / Einzel € 15,--

! Beim Kauf eines Blocks kosten zusätzliche Einheiten auch nur € 13,--

Anmeldungen bitte unter 0680 21 50 659 oder heim-shiatsu@gmail.com

Was wird gemacht und wie wirkt das Training?

Spezielle Dehnungen öffnen bestimmte Körperbereiche, lösen Verspannungen im Gewebe und der Muskulatur und wirken bis tief in die Organe. Atemübungen sowie Beckenbodentraining sind dabei unerlässlich. Dadurch fühlen wir uns gestärkt, ausgeglichener und lebendiger.

Die Übungen haben positive Auswirkungen auf Stimmung, Schlaf, Verdauung, Abwehrkräfte, Kreislauf, Nervensystem und Bewegungsapparat und führen so zu einem Wohlfühlgefühl, zu mehr Flexibilität, zu Entspannung und mehr Gelassenheit.

Dabei wird Achtsamkeit und Selbstliebe geübt, ganz ohne Leistungsdruck.

Muskeln, Bindegewebe (Faszien), Organe und unser Geist entspannen und tanken mit frischer Energie auf.

