

SHIATSU ÜBUNGEN

massgeschneiderte Einzelanleitung



Renate Heim

Diplomierte
Shiatsu-Praktikerin
Shiatsu Übungsleiterin



Praxisadresse:
Markt 51/DG 2
3345 Göstling/Ybbs
0680 215 06 59
heim.shiatsu@gmail.com
www.heim-shiatsu.com

Shiatsu Übungen nach Anneliese Haidinger-Krieger lenken die Aufmerksamkeit in deine Körperräume. Du nimmst alles wahr, was da ist. Mit achtsamen, wohltuenden Bewegungen löst Du Anspannungen, ersetzt Schwere durch Leichtigkeit. Du bringst Blut und Energie in unterversorgte Körperbereiche und aktivierst deine Selbstheilungskräfte.

Wenn du folgende Fragen deutlich mit JA beantworten kannst, ist dieses Programm genau das Richtige für dich:

- Fühlst du dich häufig müde, abgeschlagen oder verspannt?
- Kannst du in einer Gruppe nicht gut entspannen oder magst du generell keine Übungsgruppen?
- Möchtest du dich langfristig vital fühlen?
- Möchtest du in den Genuss kommen, passende Übungen parat zu haben, die dir Wohlgefühl verleihen?

JA?

Ja, ich möchte dich gerne zum Üben motivieren und mitnehmen in die wunderbare Welt dieser feinen Übungsmethode. Noch nie in meinem Leben habe ich eine vergleichbare, derart nachhaltige Methode zur Selbstbehandlung gefunden. Viele Klienten teilen dieses Ritual bereits mit mir und melden mir zurück, dass es ihr Leben unglaublich bereichert. Starte jetzt auch du damit, es lohnt sich!

Der Aufbau meiner massgeschneiderten Einzelanleitung sieht wie folgt aus:

1. Termin: Gespräch, Anamnese sowie angeleitete erste, individuell auf dich abgestimmte Übungseinheit
Dauer ca. 60 Minuten
2. Termin etwa 1 Woche später: Feedback, Fragen, weitere Übungseinheit(en), die genau auf dich und deine Bedürfnisse eingehen, Dauer ca. 50 Minuten
3. Termin 1-2 Wochen später: Feedback, Fragen, Vereinbarung über Weiterführung oder Abschluss inkl. neuer Übungssequenz, Dauer ca. 50 Minuten

Alle Termine sind immer ONLINE möglich, oder in meiner Praxis in Göstling bzw. in Waidhofen in der Praxis Sykora, oder an einem Ort deiner Wahl in Umkreis von 30 km von Göstling (zzgl. km-Geld).

Das **Komplettpaket** inkludiert 3 Einzeltermine, 3 Aufzeichnungen in Format mp4 zum Selberüben, und auf Wunsch Sprachaufnahmen auf dein Mobiltelefon zum Selberüben für unterwegs € 220,--

Nur 1 Termin kostet € 82,-- inkl. Aufzeichnung zum Selberüben!

Nutze bitte meine [YOU TUBE](#) Aufnahmen zum Kennenlernen der Shiatsu Übungen. Du findest sie auf meiner [website](#).

Was brauchst Du zum Üben:

bequeme, warme Turnbekleidung, eine Matte und eine Decke, ev. einen kleinen Polster
Für Online daheim: einen ruhigen Ort zum Üben und eine stabile Internetverbindung

Ich freue mich, mit dir zu üben!