



# SHIATSU MERIDIAN ÜBUNGEN und SHIATSU EINZELBEHANDLUNGEN

**Renate Heim**

Diplomierte  
Shiatsu-Praktikerin  
Shiatsu Übungsleiterin

0680 215 06 59  
heim.shiatsu@gmail.com  
www.heim-shiatsu.com



- **Shiatsu Meridian Übungen** sind achtsamen, wohltuenden Bewegungen, die Blut und Energie zum Zirkulieren bringen. Du löst dabei Anspannungen, ersetzt Schwere durch Leichtigkeit. Die Übungen werden exakt angeleitet, du vertiefst deine Atmung, unterstützt die Beweglichkeit deiner Wirbelsäule und entspannst dein Nervensystem.

Matten, Decken und Polster sind vorhanden.

Du brauchst keine Vorkenntnisse und kein bestimmtes Fitnesslevel!

Der nächste Zyklus startet am 21.4.2022 mit weiteren 5 Einheiten zu je 90 min. 18:00-19:30

Im Paket € 90,-- Einzelbuchung auf Anfrage möglich!

Anmeldung für den gesamten Kurs bitte online unter [www.sykora.tv](http://www.sykora.tv)

- **Shiatsu Einzelbehandlung** ist eine ganzheitliche Körpertherapie, die deinen Organismus in Balance und in deine Kraft bringt. Spezielle Techniken im Shiatsu bringen Blut und Energie zum Zirkulieren und somit werden energieleere Körperräume wieder versorgt. Du fühlst dich danach regeneriert. Es verbessert deinen Schlaf, deine Verdauung, deine Körperhaltung, dein Immunsystem, dein Selbstbewusstsein, deine ganze Stimmung.

Weitere Infos und Terminvereinbarung bitte unter [www.heim-shiatsu.com](http://www.heim-shiatsu.com)