

SHIATSU ÜBUNGEN

Online



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

Jeden Dienstag von 19:15-20:15 Uhr jederzeit einsteigen!!!

Shiatsu Übungen nach Anneliese Haidinger-Krieger, sind exakt angeleitete Atem- und Körperübungen, die deine Aufmerksamkeit in die Körper Räume lenkt. Du nimmst alles wahr was da ist. Mit achtsamen, wohltuenden Bewegungen löst du Anspannungen, ersetzt Schwere durch Leichtigkeit, bringst Blut und Energie in unterversorgte Körperbereiche. Du aktivierst so zu sagen deine Selbstheilungskräfte. Deine Wirbelsäule regeneriert und dein Nervensystem entspannt.

Jede Einheit ist so aufgebaut:

- dass dein gesamter Organismus mit Blut und Energie versorgt wird
- dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden und sich dein körpereigene Energiesystem ausbalanciert
- dass du sowohl entspannst als auch dehnt, kräftigst und deine Atmung vertiefst.

Ziele der Übungseinheit:

- du kommst mit dir in Kontakt und dadurch zu mehr Bewusstsein für deinen Körper
- du erlebst Raum und Weite im Brustraum
- du gewinnst mehr Stabilität und Gelassenheit für deinen Alltag

Was brauchst du zum Online Üben:

- eine gute Internet-Verbindung
 - einen ruhigen Platz
 - bequeme, warme Bekleidung, eine Matte und eine Decke, ev. einen kleinen Polster
- Du brauchst keine Vorkenntnisse und kein bestimmtes Fitnesslevel., ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Es gibt 3 Zahlungs-Varianten, wobei die erste Einheit kostenfrei ist:

- Einzel € 14,-- (Blockpreise nach Vereinbarung)
- Dreimonats Abo 12 Einheiten € 140,-- plus 1 Aufzeichnung deiner Wahl in Format mp4
- Halbjahres Abo 24 Einheiten € 230,-- plus 2 Aufzeichnungen deiner Wahl in Format mp4
- Jede zusätzliche Aufzeichnung € 14,--

Nach Einzahlung auf meine Bankverbindung IBAN AT24 3293 9000 0071 0525

bekommst du den Link automatisch für den entsprechenden Zeitraum.

Bei Interesse melde dich bitte per e-mail oder Telefon!

Gönn Dir diese wöchentliche Pause.

Ich freue mich auf dich.