

# SHIATSU ÜBUNGEN

## Online für dich daheim



Jeden Dienstag von 19:15-20:15 Uhr

**Renate Heim**  
Diplomierte  
Shiatsu-Praktikerin  
Shiatsu Übungsleiterin



Praxisadresse:  
Markt 51/DG 2  
3345 Göstling/Ybbs  
0680 215 06 59  
[heim.shiatsu@gmail.com](mailto:heim.shiatsu@gmail.com)  
[www.heim-shiatsu.com](http://www.heim-shiatsu.com)

Wir brauchen ständig Energie (Qi), um unser Leben voranzutreiben und uns zu entwickeln. Diese Energie wird ständig erneuert und mithilfe von Blut und Körperflüssigkeiten durch den ganzen Körper transportiert. Beanspruchen wir unseren Körper oder unseren Geist durch viel Arbeit übermäßig; und nutzen die verbleibende Zeit mit zu wenig Pausen, ist in unserem Blut Qi reduziert. Es machen sich Müdigkeit oder gar Erschöpfung, Lustlosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen oder andere Beschwerden breit.

**Shiatsu Übungen** sind exakt angeleitete Atem- und Körperübungen, die deine Aufmerksamkeit in die Körperräume 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 der gesamte Organismus versorgt wird,
- Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden,
- dass sich das körpereigene Energiesystem ausbalanciert,
- dass Entspannung, Dehnung, Kräftigung, Atmung sowie Meditation in gleichen Teilen geübt werden.

### Ziele der Übungseinheit:

- In Kontakt mit dir selbst kommen, dadurch mehr Bewusstsein für deinen Körper bekommen.
- Deine Atmung vertiefen und dadurch mehr Raum und Weite im Brustraum erleben.
- Deine physischen und psychischen Grenzen wahrnehmen, dadurch mehr Stabilität im Alltag gewinnen.
- Stille und Meditation üben, dadurch mehr Gelassenheit erlangen.

### Was brauchst du zum Online Üben:

- eine gute Internet-Verbindung
- einen ruhigen Platz
- bequeme, warme Turnbekleidung, 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:

- Halbjahres Abo ca. 24 x € 210,-- plus 2 Aufzeichnungen format mp4 deiner Wahl
- Dreimonats Abo ca. 12 x € 130,-- plus 1 Aufzeichnung format mp4 deiner Wahl
- Einzeln € 12,-- (Blockpreise nach Vereinbarung)
- Jede zusätzliche Aufzeichnung € 12,--

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! Ich freue mich auf dich.