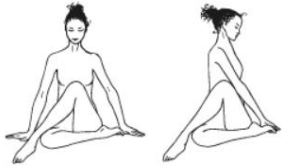


# Shiatsu Übungen für mehr Wohlbefinden



**SHIATSU**  
bewegt · berührt · entspannt

**Renate Heim**  
Shiatsu Praktikerin &  
Shiatsu Übungsleiterin

3345 Göstling/Ybbs  
Markt 51/DG 2  
0680 21 50 659  
heim.shiatsu@gmail.com  
www.heim-shiatsu.com



## Was sind Shiatsu Übungen, Was bewirken sie und für Wen sind sie geeignet?

- Shiatsu Übungen sind achtsame Bewegungen, die den ganzen Körper regenerieren und harmonisieren. Meine klar und leicht verständliche Anleitung erklärt, wie jede Übung wirkt und deren Nutzen im gesamten Körpersystem.
- Diese Praxis fördert Beweglichkeit, lässt Dich leichter fühlen und hilft enorm Verspannungen und Stress abzubauen.
- Die Übungen sind für alle geeignet, die sich fit genug fühlen, auf einer Matte zu üben.
- Ein Start ist immer möglich, in der offenen Gruppe ist jeder Willkommen.

## Wann und Wo kannst Du mitüben?

- **St.Georgen/Reith im Gemeindehaus**  
Ab 7.1.2026 jeden Mittwoch von 19:00-20:15 Uhr  
Block- und Einzelpreise  
Eine Matte und eine Decke bitte mitbringen!
- **jeden Dienstag online** von 19:15-20:15 Uhr

Wenn Dich mein Programm anspricht, freue ich mich über Deine Nachricht.

**Renate Heim**

0680/2150659 oder [heim.shiatsu@gmail.com](mailto:heim.shiatsu@gmail.com)