

Shiatsu – Grundprogramm

ab 31.03.2016



Shiatsu ist eine japanische Massage, die auf sehr alten Quellen beruht. Grundlage ist die chinesische Lehre der Meridiane, den Energiebahnen der vitalen Lebensenergie „Ki“. Shiatsu wird üblicherweise am Boden ausgeführt. Bequeme Kleidung aus Naturstoffen wird empfohlen.

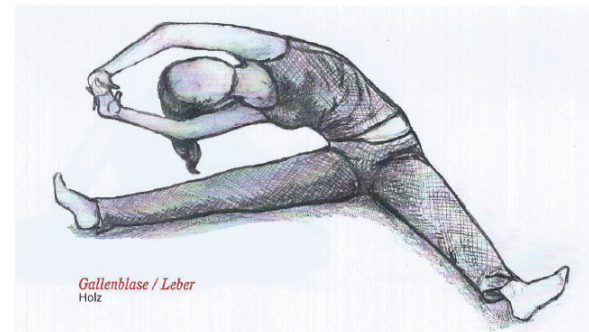
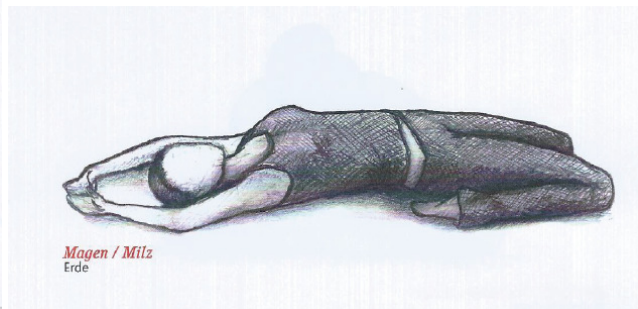
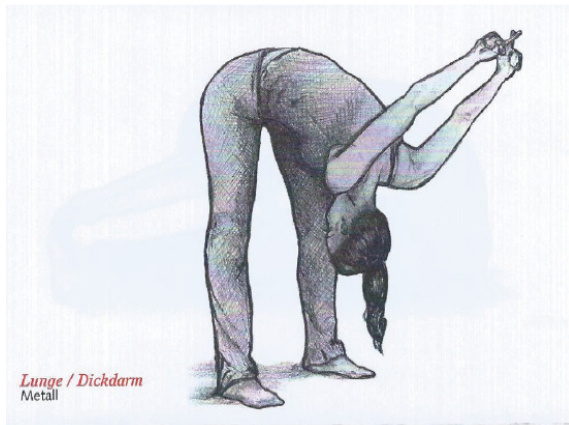
Die Basisübungen des Shiatsu sind leicht zu erlernen – und man kann dem Partner, Bekannten und Freunden mit einer entspannenden Massage eine Freude bereiten. Das Grundprogramm beinhaltet Shiatsu in Rückenlage, Bauchlage und Seitlage.

Habt Ihr Interesse, das Grundprogramm zu lernen?

Wir üben an 6 Donnerstagen vor unserem Jujutsu-Training die Techniken des Grundprogrammes ein. Jeweils von 18.00 -18.30 Uhr. Ab 17.45 Uhr üben wir zusätzlich die 6 Meridian-Dehnübungen des Zen-Shiatsu. Das sind Haltungen, die die Meridiane von Blockaden des Ki befreien (siehe Seite 2)

Hierzu seid Ihr herzlich eingeladen. Für Yogaschüler ist die Teilnahme kostenlos, über eine Spende freut sich unsere Spareule am Schreibtisch dennoch. Gerne könnt ihr einen Partner mitbringen. Bitte meldet euch per Mail an.

Vor dem Shiatsu: Meridian-Dehnübungen des Zen-Shiatsu nach Masunaga



Übungen jeweils 5-8 Atemzüge halten

Eigenes Maß beachten