

SHIATSU-SCHNUPPER-WORKSHOP

mit Shiatsu-Praktikerin Grit Berthold*

Shiatsu bietet als Methode der Gesundheitspflege und zur Regeneration eine sinnvolle Ergänzung zur Aikido- und Taijiquan-/ Qi Gongpraxis.



WANN? Samstag, 09. November 2024, 10-12 Uhr



WO? Erste Aikidoschule Dresden
Kipsdorfer Str. 100, 01277 Dresden

KOSTEN Erwachsene 15 EUR, Jugendliche 10 EUR

Shiatsu ist eine japanische Massagetechnik, die ihren Ursprung in der traditionellen fernöstlichen Medizin und Philosophie hat. Ziel ist es, die Lebensenergie 氣 (Ki), die in den Energiebahnen (Meridianen) fließt, zu harmonisieren.



Der Shiatsu-Schnupper-Workshop ist eine Einführung in diese sanfte Form der Körperarbeit und vermittelt

- die Grundprinzipien des Shiatsu sowie
- Übungen zur Harmonisierung des Energieflusses

Der Workshop ist offen für alle Interessierten, es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke, ein kleines Tuch und ggf. ein kleines Kissen mitbringen.

*Mehr Infos zu Shiatsu & Grit auf ihrer Website: www.shiatsu-garten-dresden.de