

Entspannen mit Shiatsu - Die Berührungskunst aus Japan

Ein Sonntag für Zwei

Kursnummer 26Z234701

Beginn Sonntag, 17.05.2026, 11:00 - 16:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 505

Dozent Bernadette Calenberg

Kursentgelt 34,00 €

Shiatsu - auf Japanisch Fingerdruck - ist eine wohltuende, sanfte Form der Massage. Mit tief wirkendem Druck und behutsamen Dehnungen werden Körper und Geist eingeladen, Spannungen gehen zu lassen und innere Ruhe zu finden. Shiatsu ist ein wunderbarer Gegenpol zu Stress und Hetze. Verspannungen, Disharmonien und Schmerzen können sich lösen.

Diese Massage wird in bequemer Kleidung auf einer Matte am Boden ausgeübt; es werden einfache Basistechniken vermittelt, die Sie nach diesem Seminar selbständig anwenden können.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung (Zwiebellook ist sinnvoll), warme Socken, eine Decke, Getränke und eventuell einen leichten Imbiss mit.

Dieser Kurs ist nur zu zweit buchbar.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

17.05.2026 11:00 - 16:00 Uhr VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)