

Shiatsu zum Kennenlernen

Kursnummer 26Z234802

Beginn Samstag, 04.07.2026, 10:00 - 16:30 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Anita Wilmes

Kursentgelt 44,00 €

Shiatsu basiert auf der Traditionellen Chinesischen Medizin und wird auf einer Matte am Boden durchgeführt. Sie halten ihn und gehen dann zum nächsten Punkt. Langsam und achtsam erforschen wir, was gut tut. Auf diese Art und Weise werden die Leitbahnen stimuliert. Auch verschiedene Dehn- und Klopf-Techniken regen den Energiefluss im Körper an. Das weckt die „Lebensgeister“, entspannt und aktiviert die körpereigenen Abwehrkräfte. Im Kurs üben wir einfache Handgriffe des Shiatsu, Selbstmassage, Dehnungen und Atemübungen runden das Programm ab.

Es wird paarweise geübt. Die Anmeldung ist sowohl einzeln als auch paarweise möglich. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, und bringen Sie eine Decke und evtl. ein Kissen mit.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

04.07.2026 10:00 - 16:30 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

[zur Kursdetail-Seite](#)