Entspannen mit Shiatsu - Die Berührungskunst aus Japan

Ein Sonntag für Zwei

Kursnummer 27Z234703

Beginn Sonntag, 25.04.2027, 11:00 - 16:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 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.
Ein Hinweis: Der Kurs ist für Teilnehmende mit akuten Knieproblemen nicht geeignet.

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
25.04.2027	11:00 - 16:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 505

zur Kursdetail-Seite