

Mein Yoga mit Shiatsu und Klangschalenmassage



Ein Workshop der ganz besonderen Art:
Yoga mit Klangschalenmassage und Shiatsu - ein neuer
Ansatz, Körper und Geist in Einklang zu bringen und damit
eine ganzheitliche Betrachtung des Körpers und Impulse für
seine Heilung zu verbinden.

Shiatsu kommt ursprünglich aus Japan und leitet sich von den Begriffen "shi" für "Finger" und "atsu" für "Druck" ab. Die Wurzeln des Shiatsu entstammen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Ziel des Shiatsu ist es, energetische Ungleichgewichte im Körper aufzuspüren und diese auszugleichen. Auf diese Weise lassen sich Beschwerden des gesamten Körpers behandeln. Shiatsu ist eine ganzheitliche Methode, das heißt, die Therapie beschränkt sich nicht nur auf ein bestimmtes Körperteil, sondern wirkt sich auf den gesamten Körper aus. Die Massagetechniken regen die natürlichen Körperfunktionen an und haben zudem eine beruhigende Wirkung auf die Psyche. Das stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte und hilft die Herausforderungen des Alltags zu meistern.

Yoga ist eine ideale Ergänzung bei einer Shiatsu Behandlung. Abgestimmte Übungen mit Ansätzen aus der Yogatherapie und Shiatsu passen wunderbar zusammen. Die harmonisierende Wirkung der Klangschalen unterstützen die Impulse, lösen Blockaden im Körper, entspannen den Geist und beruhigen die Seele.

Bei diesem Workshop erläutert Larissa Roock, ausgebildet im Bereich Shiatsu, was diese Massagepraktik kann und bewirkt. Spezielle Massagegriffe aus dem Shiatsu lassen erleben, wie Blockaden im Körper gelöst werden. Abgestimmte Übungen aus der Yogatherapie ergänzen gezielt diese heilsame und entspannende Wirkung und die Klangschalen entspannen Körper und Seele.

Anmeldung unter: 0157-31 38 06 46 oder per Mail: info@meinyoga.me,
Preis: 40€