

Chi You - Eigenshiatsu für ein starkes Immunsystem

Beginn: 29.10.2021

Ende: 31.10.2021

Ort: Dojo Wiesbaden, Herrngartenstr. 17, 65185 Wiesbaden

Leitung: Antje Tittelmeier, GSD

Teilnehmergebühr: 220,00 € Sa -So; 275,00 € Fr-So; bei Anmeldung bis 31.08.2021, danach 240,00 bzw. 295,00 €, -10% GSD-Rabatt-

Durch „ChiYou“ Eigen-Shiatsu können die Meridiane am eigenen Körper wahrgenommen und behandelt werden. Ziel ist es, die Lebensenergie anzuregen, Blockaden zu lösen oder Ungleichgewichte zu harmonisieren. Dabei werden spezielle Meridian-Dehnübungen und Eigenbehandlungstechniken eingesetzt, um die Lebensenergie in Fluss zu bringen.

Eigen-Shiatsu wirkt entspannend, vitalisierend und fördert Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Die eigenen Meridiane werden bewusst wahrgenommen, Energieblockaden gespürt und harmonisiert.

In diesem Kurs wird das Wasserelement und das Metallelement mit den dazugehörigen Meridianen betrachtet. Die Teilnehmer*innen lernen, wie sie mit dem Wissen um die energetische Unterstützung der Meridiane ihr Immunsystem speziell für Herbst und Winter stärken können.

Es werden Übungen und Behandlungstechniken vermittelt und Akupressurpunkte behandelt, die einen entspannten Rücken, Nacken und Kopf fördern und eine freie Atmung unterstützen. Passende Atemübungen, Traumreisen und Sequenzen aus dem Qi Gong runden das Seminar ab.

Es ist ein Wochenende zum Auftanken, Spüren und Genießen, das viele Impulse gibt.

Shiatsu-Praktiker*innen können Sequenzen aus dem Seminarinhalt auch wunderbar an Klienten als Hausaufgabenprogramm weitergeben.

Shiatsu - Einsteiger*innen lernen die Welt der Energieleitbahnen kennen und können sich wohlige Eigenbehandlungen geben.

Das Seminar ist für alle Menschen geeignet, die Interesse an Körperarbeit haben; siehe Seminarbeschreibung Kursdauer.



Die Physiotherapeutin und Shiatsu-Praktikerin hat ihre Shiatsu-Ausbildung 1998

an der Schule für Shiatsu Hamburg abgeschlossen und war über 14 Jahre in eigener Praxis tätig. Sie gibt ihr Wissen und ihre Erfahrungen als Autorin und Kursleiterin weiter. 2016 veröffentlichte sie ihr erstes Buch „Die 5 Elemente in Bewegung“ für Eltern und Kinder. Sie entwickelte die Methode „ChiYou“ Eigen-Shiatsu und brachte 2019 ihr zweites Buch dazu heraus. Ihr liegt es am Herzen, Shiatsu einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen und in den Alltag zu integrieren. Außerdem moderiert sie das von ihr ins Leben gerufene Magazin „GesundheitsTipp.TV“ rund um Gesundheit und Komplementärmedizin.

Kurszeiten:

Fr. 18.00-21.00 Uhr ist der Einstieg für Shiatsu-Unerfahrene

Sa. 09:30 - 18.00 Uhr, So. 09:30-15.30 Uhr, ist Unterricht für Alle

