

SHIATSU ZENTRUM ALTÖTTING

Montag 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr

DO-IN • Einführungskurs in die Welt der Meridiane

In dem achtwöchigen Kurs beschäftigen wir uns mit einem Kreislauf von Bewegungs- und Atemübungen in Anlehnung an die Lehren der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin). Im Zentrum der Übungsreihe steht die Dehnung und darauf folgende Entspannung der zwölf Hauptmeridiane. DO-IN regt ähnlich wie QI-GONG die Selbstheilungskräfte an, stärkt die Mitte und unterstützt das Verstehen energetischer Vorgänge in unserem Körper.

Kursdaten: Achtwöchiger Kurs. Montag 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr; 13.02.23, 20.02.23, 27.02.23, 06.03.23, 13.03.23, 20.3.23, 27.03.23 und 03.04.23

Voraussetzung: Keine Vorkenntnisse erforderlich; sportliche Kleidung (Gymnastik, Yoga)

Kursgebühr: 18 Euro pro Person je Einheit

Mittwoch 19:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Der große Raum • offene Meditation

1. Phase: Schütteln und Stretchen (10 Minuten)
2. Phase: durch den Körper summen (10 Minuten)
3. Phase: in Stille sitzen/liegen (10 Minuten)

Abschluss: Anteil nehmende Freude und Mitgefühl an Dich selbst, Deine Nächsten, Freunde und alle Menschen schicken. Und auch an Deinen Körper, Deine Arbeit, Deine Kreativität ...

Jeden Mittwoch von 19:30 Uhr bis 20:00 Uhr (Abweichungen siehe Webseite – Wachszieherei/Shiatsu Zentrum & Seminarraum)

Kursgebühr: frei

Mittwoch 18:30 Uhr bis 19:00 Uhr

Einführung Reissackklopfen • MI DAI QI-GONG

MI DAI QI-GONG wird in vielen ostasiatischen Ländern als Vorbeugungsanwendung zur Stabilisierung der Gesundheit praktiziert. Dabei werden die zwölf Hauptmeridiane mit einem Stoffsäckchen, gefüllt mit ca. 80 Gramm Reis, abgeklopft. Es öffnet Haut und Poren, reinigt den Körper und unterstützt den Kreislauf. Wir lösen eine Vibration im Körper aus, die tief nach innen geht. Das Schlagen der Meridianpunkte härtet die Knochen und fördert die Blutzirkulation. Es vitalisiert und zaubert ein Lächeln auf die Lippen.

**Kursdaten: Ein Termin pro Monat. Mittwoch 18:30 Uhr bis 19:00 Uhr
15.02.23, 15.03.23, 12.04.23, 17.05.23, 21.06.23**

Optional: anschließende offene Meditation - „Der große Raum“ (wöchentlich immer mittwochs von 19:30 Uhr bis 20:00 Uhr)

Voraussetzung: Keine Vorkenntnisse erforderlich, sportliche Kleidung (Gymnastik, Yoga)

Kursgebühr: 9 Euro pro Person je Einheit

Freitag 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr

DO-IN für den unteren Rücken

In diesem Kurs wollen wir mittels einer Abfolge bestimmter DO-IN Übungen den Rücken und im Speziellen den unteren Rücken aktivieren. Ziel ist es, im oberen Rückenbereich offen und entspannt, im mittleren Rückenbereich flexibel und im Fluss, und im unteren Rücken entspannt und kräftig zu sein. Kraft und Entspannung in der Lendenwirbelsäule ist die Basis für das Wohlbefinden des gesamten Rückens. Mit gezielten Körper- und Atemübungen wird das Yin unterstützt und die Substanz gestärkt. Die hier vorgestellten einfachen Übungen können gut in den Alltag integriert werden.

**Kursdaten: 17.02.23, 03.03.23, 10.03.23, 24.03.23, 31.03.23,
14.04.23, 28.04.23, 05.05.23**

Voraussetzung: Keine Vorkenntnisse erforderlich; sportliche Kleidung (Gymnastik, Yoga)

Kursgebühr: 18 Euro pro Person je Einheit

22.4. – 23.4.2023

Happy Qi mit ShenDo Shiatsu – Eine Einladung zur Shiatsu Werkstatt in Altötting

Vom Qi zu Shen zu Dao. Das Shiatsu, das wir geben, beruht auf dem, was uns im Leben begegnet, und bildet so einen stetig fortlaufenden Erfahrungsprozess ab. Basierend auf der Lehre der Fünf Wandlungen haben wir ShenDo Shiatsu in unserer Ausbildung kennen und lieben gelernt. Daran anknüpfend wie auch vertiefend wollen wir in dieser Shiatsu Werkstatt den Raum in uns weiter entwickeln, in dem sich das Dao niederlassen kann. Wir können das durch Übung, Verbindung, Meditation und Entspannung erreichen. Durch Übung wird Essenz in Qi gewandelt. In der Verbindung stärken wir das große Shen. In unserem Wirken ist das Dao beheimatet. Genauso wie die Idee, sich Gelassenheit und Lebensfreude zu eigen zu machen.

Ein praxisnahes Wochenende für alle Shiatsu Praktiker*innen, die Lust auf Austausch, Shiatsu Intensivierung und Erholung haben.

Wandlungsphasen im Dao – Öffnungspunkte der Elemente – Shiatsu im eigenen Raum

Kursdaten: Samstag 22.04.2023 von 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr; Sonntag 23.04.2023 von 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr.

Voraussetzung: Abgeschlossenes Praktiker Training

Werkstattbeitrag: 60 Euro pro Person; für Übernachtung und Verpflegung ist eigenverantwortlich zu sorgen. Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Mitbringen: Helle (weiße) Hose, Decke, Meditationskissen und gute Laune

Liebe Grüße – Happy Qi – Roland



Anmeldungen online oder an:

roland.osswald@shendo.de



Mühldorfer Straße 15

84503 Altötting

Tel: 08671 975 12 74

www.gashom.com