

NEU IM FRÜHJAHR:

"Mir selber gut tun" - Shiatsu-Selbstbehandlung für den Alltag

Montag, 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr BEGINN: 11. März 2019

im Gymnastikraum Martin-Luther Halle

10 mal 90 min (davon 2 Übungseinheiten selbstständig durchzuführen)

mit Shiatsu Praktikerin Andrea Schumann

Wer schon Zeiten erlebt hat, in denen er das Gefühl hatte nur für andere da zu sein, aber nicht für sich selbst, braucht Zeiten und Wege, sich selber gut zu tun.

Obwohl der Alltag oft nicht viel Zeit lässt, braucht es trotzdem täglich kurze Aus-Zeiten, um sich im eigenen Körper freundlich zu begegnen und die Körperwahrnehmung zu pflegen.

Dazu dient dieses einfache und alltagstaugliche Übungs- und Selbsthilfeprogramm aus der Shiatsu-Tradition. Keine Voraussetzungen erforderlich. Bitte bequeme Kleidung (Jogginganzug), warme Socken und Getränk mitbringen.

Kosten: 60,-€ pro Person bei mindestens 6 Teilnehmern, 55,-€ pro Person ab 10 Teilnehmern

"Shiatsu für den Hausgebrauch"

Samstag 16. März 2019 und Samstag 30. März 2019 Martin-Luther Halle

jeweils von 10 Uhr bis 17.00 Uhr mit Mittagspause

mit Shiatsu Praktikerin Andrea Schumann

Wenn der berufliche und familiäre Alltag unsere Reserven aufbraucht und geistige und körperliche Erschöpfung sich bemerkbar macht, braucht es Inseln der Ruhe für Körper und Seele. Durch eine Shiatsubehandlung nehmen Sie Ihren Körper wieder wahr, stärken Ihre Widerstandskräfte und entspannen. Lernen Sie an diesen beiden Tagen kurze

Behandlungsabläufe aus dem Shiatsu für zu Hause kennen. Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand. Bitte zu zweit anmelden (gerne Partner, Freundin oder Mutti).

Die Bereitschaft sich gegenseitig am bekleideten Körper zu massieren wird vorausgesetzt.

Mitzubringen sind warme Socken, bequeme Kleidung (Jogginganzug), eine Decke und kleines Kissen, sowie ein leichter Imbiss und Getränk. Nähere Informationen über Shiatsu finden Sie auf www.isaspa.de.

Kosten: 60,-€ pro Person, mindestens 3 Paare, max. 5 Paare



Mitgliedschaft in der SG Rödental nicht erforderlich!

Alle Kurse eignen sich für Männer und Frauen!

Mindestteilnehmerzahl je Kurs 8 Teilnehmer!

Informationen und Anmeldung bei Abteilungsleiterin

Gesundheitssport carola.fricke@sgroedental.de

oder unter 09563-4619

SG Rödental
Rosenauer Weg 3, 96472 Rödental
Tel.: 09563 / 6210
Fax: 09563 / 726880
E-Mail: info@sgroedental.de
Web: www.sgroedental.de

Bankverbindung
VR Bank Coburg EG
Konto-Nr.: 453 06 24
BLZ: 783 60 000
IBAN: DE63 783 60 000 000 453 06 24
BIC: GENODEF1COS

Rechtliches
Registergericht: Amtsgericht Coburg
Registernummer: VR 215
Steuer-Nr.: 212/110/80423