

NEU

ZEN-Shiatsu

Die Kunst heilsamer Berührung im Kreislauf der Jahreszeiten



In dem Workshop „Zen-Shiatsu — die Kunst heilsamer Berührung“ tauchen wir in die Grundlagen von Shiatsu ein und widmen uns mit Hilfe dieser traditionellen japanischen Heilmethode der ganzheitlichen Stärkung und Gesundung von Körper, Geist und Seele. Zen-Shiatsu verbindet die traditionelle chinesische Medizin (TCM) mit der modernen Psychologie sowie den philosophischen Gedanken des Zen-Buddhismus. Mit Shiatsu kann die Körperenergie des Menschen über das Meridiansystem angesprochen und harmonisiert werden. Die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem werden aktiviert, die inneren Organe in ihrer Gesamtheit positiv beeinflusst.

Regelmäßige Shiatsu-Behandlungen harmonisieren den Energiefluss und gelten als wertvoller Beitrag für eine ganzheitliche Gesundheitsvorsorge. Shiatsu wird auf dem Boden (traditionell Futon) am bekleideten Körper ausgeführt.

Eine Reise durch die Jahreszeiten

Im Verständnis der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) kann die universale Lebensenergie Ki in fünf verschiedene Elemente unterteilt werden - nämlich Feuer, Erde, Metall, Wasser und Holz. Diese Elemente sind wiederum mit bestimmten Jahreszeiten, Lebenszyklen, Meridianen, Organen und Emotionen verbunden.

Kursleitung: Dr. Jörg Simon Schmid

Info-Veranstaltung: **Mi. 18.08.2021, 18:00 - 20:00 h - kostenfrei**

Wann: **Einführungs-Workshop**

Die. 14.09.2021, 17:00 - 21:00 h

Kosten: Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 75,00

und **Intensiv-Workshop, Modul 1 -**

“Annehmen und Loslassen”

Sa. / So. 02. / 03.10.2021, je 11:00 - 18:00 h

Kosten: Mitgl. € 60,00 / Nichtmitgl. € 120,00

Wo: „Sülzer Treff 50+“, Luxemburger Str. 136, Uni-Center

Info & Anm.: Telefon 0221 - 42 10 23 30 / info@koelner-senioren.de / www.koelner-senioren.de