

Shiatsu für den Alltag



(grundlegende Drucktechniken)

Ziel dieses Seminars ist es, Ihnen die Grundprinzipien von Shiatsu zu vermitteln und Sie neugierig zu machen auf eine uralte Heilmethode. Wir machen Sie bekannt mit einer Vielfalt an grundlegenden, leichten und effektiven Druck- und Dehnungstechniken für die Selbstbehandlung sowie für die Anwendung am Partner zur Gesundheitsförderung. Hierbei liegt der Schwerpunkt auf Techniken für den Rücken. Angemessener Druck, harmonische Bewegungen, sanfte Dehnungen und achtsame Berührungen machen Shiatsu aus. Geber und Nehmer erfahren gleichzeitig Entspannung und erlernen eine Methode, die ohne Anstrengung ausgeführt wird. Diese besondere Berührungsqualität bringt Gelassenheit und Anregung, bereichert das eigene Erleben, lindert Schmerzen, pflegt den Organismus und die Beziehung und kann im Alltag zur Anwendung kommen.

Zielgruppe: Übungsleiter*innen; Physio-, Faszien-, Ergotherapeut*innen; Sportler*innen; Trainer*innen, alle Interessierten

Termin: 20.04.2024 von 9:00 – 15:00 Uhr (8 LE)

Ort: GMS „Galileo“
Oßmaritzer Straße 12 – 07745 Jena-Winzerla

Gebühr: 45,00 €

Dozentin: Kirsten Müller

Hinweise: zur Lizenzverlängerung ÜL C und ÜL B anerkannt

Anmeldung und Rückfragen richten Sie bitte an:

Stadtssportbund Jena e.V.

Am Stadion 2

07749 Jena

Tel.: 03641 394612

E-Mail: info@ssb-jena.de

Homepage: www.ssb-jena.de

