

Regelmäßige Abendgruppe

**Wahrnehmen – Begegnen – Entspannen**

## **Shiatsu Flow**



Nimmst Du wahr, was JETZT GERADE ist?

Spürst Du Dich selbst in VOLLER Klarheit?

Gehst Du in Kontakt – AUTHENTISCH?

Was geschieht in Dir, wenn Du als GANZES berührt wirst?

Shiatsu ist eine traditionelle japanische Körperarbeit und ermöglicht uns **die wahrhaftige Begegnung mit uns selbst und unserem Gegenüber**. Durch achtsame Bewegung und klare, sichere Berührung erfahren wir Ausgleich, Selbstregulation und Entspannung, die wir in unseren Alltag integrieren können.

Wir üben Wahrnehmung, Achtsamkeit, innere Ausrichtung, Dehnungen sowie Techniken, die uns sanft zur **inneren Lebensbewegung** führen.

Dabei dürfen wir still und laut sein, in Bewegung und zur Ruhe kommen, erfahren und innehalten.

Termine:

Januar: 27.01.2023

Februar: 3.2.2023 & 10.2.2023

März: 3.3.2023 & 31.3.2023

Wann: um 19:00 – 20.30

Wo: kiCollege – Shiatsu und Seiki. Bergheimer Straße 147, Heidelberg

Wer: Jeder ist willkommen. Mit Voranmeldung oder spontan

Kosten: 15€

Kontakt: shiatsu-flow-hd@gmail.com