

MERIDIANDEHNUNGEN FÜR ALLE

**Vorrangig für Mütter mit dem Baby,
Mütter mit Kindern, werdende Mütter und
alle, die daran Interesse haben.**

**4 Vormittage, Beginn: 25. November 2010
jeweils Donnerstag von 9.30-10.20 Uhr**

Dr. S. Masunaga, der Begründer von Zen Shiatsu, stellte die Meridiandehnungen zusammen, die speziell den Energiefluss in den Meridianen anregen und ausgleichen.

Körperkräfte optimal einsetzen, durch Muskelspannung und Entspannungs- sowie Atemübungen.

Durch die Meridiandehnungen wird die Lebens- und Leistungskraft (Qi) und die Kraft der 5 Elemente verbessert und zum Fließen gebracht.

Die Muskeln werden gedehnt, der Körper mobilisiert und die Abwehrkräfte stabilisiert, dadurch wird das persönliche Leistungspotential gesteigert und gestärkt.

Jeder kann mitmachen. Bring bequeme Kleidung, eine Matte oder Decke und Mut zur Veränderung mit. Mütter übernehmen die Haftung für ihre Kinder.

Kosten für 4 Vormittage: € 35,-

**Doris Radauer
Tel: 0676/6603269**