



3 Tageskurs im Bildungshaus Schloss Puchberg 10. - 12. März 2023 Der Weg zu Gesundheit und Glück

Ziel der verschiedenen Übungen ist es, Körperbereiche zu aktivieren und Ki Lebensenergie ins Fließen zu bringen. Dabei werden Energieleitbahnen (Meridiane) aktiviert, Körpergewebe besser durchblutet und Selbsteheilungskräfte angeregt. Feine Bewegungen lösen Anspannungen in Gewebe, Muskulatur bis in die Organe und haben positive Auswirkungen auf Stimmung, Schlaf, Verdauung, Abwehrkräfte, Kreislauf und Bewegungsapparat.

Durch die Langsamkeit und Achtsamkeit wirken die Übungen stärkend und regenerierend. Entspannung und bewusstes ganz „Im-Augenblick-sein“ ermöglichen eine intensive Auseinandersetzung mit sich selbst, bringen freudvolle Herzen und innere Kraft hervor.

Was erwartet dich beim Kurs:

- ◆ Do-In, Meridan Yoga
- ◆ Körper-Shiatsu-Übungen mit Inputs der Traditionellen Chinesischen Medizin
- ◆ Dehnungen und Selbstmassagen
- ◆ Atem- und Klopftechniken
- ◆ Entspannung
- ◆ Meditationen verbinden Körper und Geist

3 Tageskurs **Fr. 10.03. bis 12.03.2023 € 160,-**

Kursort **Bildungshaus Schloss Puchberg**

Voranmeldung direkt auf der Homepage:

schlosspuchberg.at/seminar/10_26067-der-weg-zu-gesundheit-und-glueck

Abendeinheiten sind vorgesehen. Kurs, Übernachtung und Verpflegung bitte in Schloss Puchberg buchen.

Bitte bequeme Baumwollkleidung, Socken, ev. Decke mitbringen, Schuhe, Kleidung Handtuch und eine Matte für draußen einpacken. Je nach Wetter finden Übungen in Schlosspark statt.

Ich freue mich auf dich!

Carina Kraft
Dipl. Naikido Shiatsu-Praktikerin
Do-In/Shiatsu Übungsleiterin
www.shiatsu-kraft.at

