



Anneliese Varga  
YOGA | SHIATSU

## WORKSHOP MERIDIANPUNKTE ZUR SELBSTHILFE UND FÜR DEIN WOHLBEFINDEN mit Anneliese Varga

Bei diesem Workshop sind keine Vorkenntnisse für Shiatsu erforderlich. Im ersten Teil werden wir uns mit unserer eigenen Aus- und Aufrichtung befassen, damit wir die Wirbelsäule flexibel, und den Kopf und die Schultern frei und leicht werden lassen.

Im zweiten Teil werden wir an uns selbst Tsubos (Meridianpunkte) zur Selbsthilfe und für unser Wohlbefinden drücken, damit die Meridiane wieder frei fließen können.

Es geht um die eigene Wahrnehmung, Achtsamkeit, das Lauschen in unseren intelligenten Körper.  
Wir werden am Sessel sitzen, und ein Skript gibt es auch dazu.

Wann: Mittwoch 30. September 2026

Zeit: 18:00-21:00

Wo: Studio LELA, am Kreuzstöcklberg 11.b Straße 4, 3331 Kematen/Ybbs

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Schreibzeug, Wasserflasche.

Kosten: 60€

Anmeldung: Anneliese Varga, Tel:0650/7822743

Anneliese Varga | Im Ort 274, 3353 Biberbach, Österreich  
Tel: 0650 / 78 22 743, [varga.anneliese@gmail.com](mailto:varga.anneliese@gmail.com)

 [anneliesevarga.at](http://anneliesevarga.at)