

Herbstprogramm 2019 ZUSATZ

Renate Heim
Diplomierte
Shiatsu-Praktikerin
Do In Übungsleiterin



Praxisadresse:
Glückshaus, Markt 51/DG 2
3345 Göstling/Ybbs
0680 215 06 59
heim.shiatsu@gmail.com
www.heim-shiatsu.com

- **Meridian Yoga/DoIn** (St. Georgen am Reith, Gemeindehaus 1. Stock)
Übungen mit großer Wirkung für den gesamten Organismus.
Entspannen - Dehnen - Kräftigen
- Montags ab 9.9.2019 von 19:00-20:30 Uhr (12 Abende)
ZUSATZ:
- Donnerstags 5 Vormittags-Einheiten von 10:15-11:30 Uhr am
31.10., 7.11., 14.11., 21.11. und 28.11.2019
- **„Atme Dich frei“ - Workshop TCM Element Metall 19.10.2019**
Hannis Farbscheune in Hollenstein von 9:30 bis 16:30 Uhr
Was erwartest dich an diesem Tag:
 - Zu Beginn eine leichte Wanderung zur Aktivierung,
 - viele Körper- und Atemübungen, die speziell die Organe Lunge und Dickdarm stärken.
 - Erfahre in welchem Zusammenhang Lunge und Dickdarm aus Sicht der TCM stehen und wie du ihre Kraft nutzen kannst.
 - Entspannung und Zeit für Dich,
 - vegetarisches Mittagessen, ein Skript,

Preise und Details zu den einzelnen Programmen findest Du unter
www.heim-shiatsu.com