

## 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](mailto:heim.shiatsu@gmail.com)  
[www.heim-shiatsu.com](http://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](http://www.heim-shiatsu.com)