

Halte dich beweglich und spüre dich mit Shiatsu Übungen



Renate Heim
Diplomierte
Shiatsu-Praktikerin
Shiatsu Übungsleiterin



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

Shiatsu Übungen auf der **Matte** sind **leicht durchzuführen**,
ohne Vorkenntnisse oder sportliche Voraussetzungen,
für **Männer und Frauen** geeignet.

Sie sind **wohltuend** für

- den **Rücken**,
- die **Wirbelsäule**,
- für das **Nervensystem**,
- für alle **Organe** und deren Funktionen.

**Mittwochs ab 2. September 2026 in St. Georgen/Reith,
Gemeindehaus 1. Stock**

von 19:00-20:15 Uhr; 12 Einheiten

Alle sind herzlich Willkommen zum Mitmachen an einzelnen
Abenden oder zum attraktivem 10er Blockpreis.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

und

- **Jeden Dienstag online** von 19:15-20:15 Uhr
Zugangslink auf Anfrage.

Weitere Infos zu den Übungen findest du unter www.heim-shiatsu.com