

Meridian – Dehnübungen aus dem Shiatsu

Zur Harmonisierung der Organe und Meridiane



Diese 6 Shiatsu- Grundübungen stehen im unmittelbaren Bezug zu den Organen und deren Organfunktionen. Verbunden mit der Atmung zielen sie darauf ab, den Fluss der Meridianenergien im Körper zu stimulieren, um sie so zu harmonisieren.

Das Ziel dieser Serie von 6 Übungen aus dem Shiatsu ist es, durch aktive Dehnung der 12 Meridiane, den Fluss der Lebensenergie in unserem Körper anzuregen. Durch tägliche Übung (ca. 8 Minuten) merken wir mit der Zeit, wie die Grenzen unseres Körpers sich erweitern und wir flexibel werden. Wir können die fließende Energie in den Meridianen spüren, was uns ein deutliches Wohlgefühl vermittelt.

Anmeldeschluss: 1 Woche vor dem Termin

**Praxis für bewusstes Atmen
und mentale und emotionale Balance
Chantal Fleurant**

Pahlshof 61, 40472 Düsseldorf (Rath)

☎ 0211–65 888 07

mail@chantalfleurant.de

www.BewusstesAtmen.de