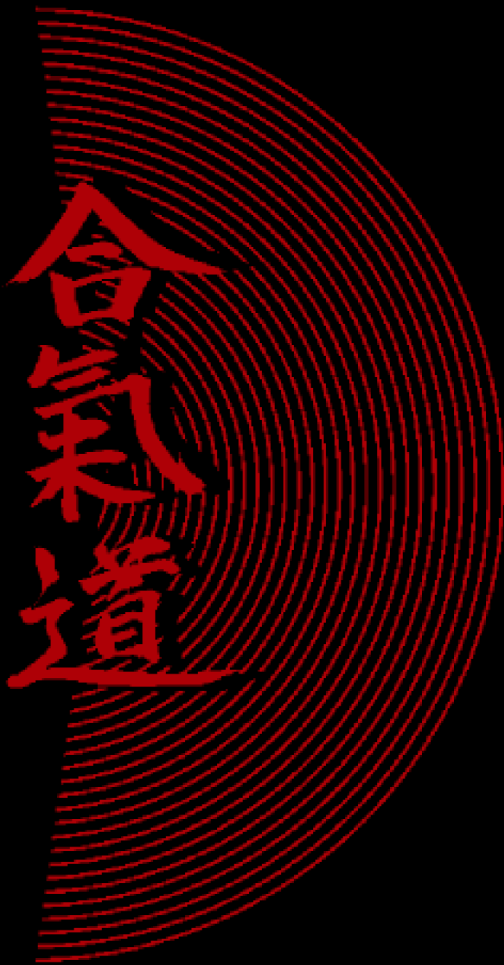


# Aikido

## Osnabrück

Aikido  
Osnabrück



SCHULE FÜR  
BEWUSSTE BEWEGUNG  
UND ENERGIE

### Shiatsu Workshop

27. Mai 2018

So.: 10-12:00 & 14-16:00

Shiatsu-Workshop mit Birgit Scheidecker  
Shiatsu-Praktikerin, Osnabrück

Ähnlich wie beim Aikido kommt auch durch Shiatsu (Energiebehandlung mit japanischen Wurzeln) Lebensenergie in Bewegung. Mit Händen, Daumen, Ellbogen und Knien werden, entlang des Meridiansystems, Stagnationen gelöst und ein freier harmonischer Energiefluss angeregt. Der Workshop richtet sich an alle, die Shiatsu kennenlernen und ausprobieren möchten.

Vermittelt werden die sechs traditionellen Makko-Ho Meridian-Dehnungsübungen (Eigenübungen).

In Partnerübungen werden verschiedene Behandlungssequenzen durchgeführt, mit denen beispielsweise der Ki-Fluss am Rücken, sowie im Nacken- und Schulterbereich angeregt wird. Dehnungen und Rotationen zur Öffnung der Gelenke werden eingeübt.

verbindliche Anmeldung via e-mail  
bis zum 2. Mai erforderlich

Mitglieder tragen sich bitte in die Liste im Dojo ein.

**der Workshop kostet 40,-€**

### Info & Anmeldung

[www.aikido-os.de](http://www.aikido-os.de)

[dojo@aikido-os.de](mailto:dojo@aikido-os.de)