



Shiatsu und Meridian Yoga/Do-In

Rückzug und Entspannung vom 01. bis 03. Mai 2020 in Gresten (NÖ)

Stell dich und deine Gesundheit an diesen 3 Tagen in den Mittelpunkt.

Mit der Shiatsu-Körpertherapie und den Meridian-Yoga/Do-In Körperübungen gewinnst du zwei wertvolle Säulen für ein gesundes, glückliches Leben. Shiatsu ist achtsame Berührung und wurzelt in jahrtausendealtem Wissen der fernöstlichen Medizin. Meridian-Yoga/Do-In ist eine besondere Form des Yoga, bei der Meridiane und Organe mit Körperübungen gezielt aktiviert und harmonisiert werden.

Wir, Carina und Renate, werden dich begleiten und anleiten, so dass du gut bei dir ankommst, entspannst und deine Energie fließt.

Was erwartest dich beim Retreat?

- Meridian Yoga/Do In Einheiten (gesamt 4 x 90 min.)
- Shiatsu-Behandlungen nach Vereinbarung
- Vollpension mit vegetarischen, selbstgekochten Köstlichkeiten
- Ein wunderschöner Ort mitten in der Mostviertler Natur
- Möglichkeiten für Rückzug sowie für Begegnung und Austausch

Zum Üben brauchst du keinen bestimmten Fitnesslevel oder Vorkenntnisse in Yoga oder Do-In. Wenn dir Shiatsu noch nicht vertraut ist, lerne es an diesem Wochenende kennen.

Reservierungen für eine oder mehrere Shiatsu-Behandlungen sind schon bei deiner Anmeldung möglich.

- Ort:** „Die Pyramide“ in 3264 Gresten, Unteramt 173
- Termin:** Fr. 01. Mai ab 16:00 Uhr - So. 03. Mai 2020 bis mittags
- Kosten:** 195,- Euro für Meridian Yoga/Do-In sowie Vollverpflegung exkl. Shiatsu-Behandlungen und Nächtigung
- Unterkunft:** hier findest du Nächtigungsmöglichkeiten:
<http://www.ortderbegegnung.at/Die-Pyramide/Essen-Zimmer/essen-zimmer.html>

Wir freuen uns auf dich!



Renate Heim
 Tel.: 0680-2150659
 Mail: heim.shiatsu@gmail.com
www.heim-shiatsu.com



Carina Kraft
 Tel.: 0650-8119119
 Mail: carina@shiatsu-kraft.at
www.shiatsu-kraft.at

Dipl. Naikido-Shiatsu-Praktikerinnen
 und Kiatsu Do-In Übungsleiterinnen