

Nacken- und Schulter-schmerzen sind weit verbreitet und werden meist durch Fehlhaltungen oder Stress verursacht.

Shiatsu kann eine wirksame Methode zur Linderung von Verspannungen sein.

Wenn der Nacken und Schultern verspannt und schmerzt, kann eine kurze Selbstmassage auch helfen. Dafür den Nacken mit kreisenden Bewegungen sanft streichen und kneten. Das wirkt durchblutungssteigernd.

Zudem liegen in diesen Arealen oft Punkte, das sind kleine verkrampfte Stellen, die Schmerzen auslösen können.

Unser Fokus liegt an diesem Tag um diesen Verspannungen zu lösen und die Durchblutung der Nacken, Schultern und Schulterblätter zu verbessern.

Stress ist in unserer modernen westlichen Welt, der am meisten verbreitete Grund für Krankheitsanfälligkeit.

Stress belastet unser Organismus, unsere Gesundheit. Eine der häufigsten Folgen sind Schmerzen und Verspannungen im Bereich von Nacken- und Schulter-gürtel.

An diesem Tag werden wir gemeinsam Übungen machen die uns helfen diesen Teil des Körpers wieder mehr zu entspannen.

Es werden Shiatsu Techniken und Akupressur Punkte gezeigt und geübt die bei Stress und Verspannungen sehr hilfreich sein können.

Der Körper kann sich erholen, entspannen, der Geist kommt zur Ruhe und die Vitalität und die Selbstheilungskräfte werden gestärkt.

Körper und Geist können wieder in ein Gleichgewicht zurückfinden.

Termin:

11. April 2026
Sa. 10-16 Uhr

Seminargebühr:

€110,-

Info:

www.alipsa.de
0170-51 72 024

alipsa@gmx.net

Anmeldung:

Institut für Prozessorientierte Kinesiologie,
Tel: 05702-801911
email: info@systembalance.de

Veranstaltungsort:

Institut und Praxis für prozessorientierte
Kinesiologie
Unterm Berge 1
32469 Petershagen

**Alipsa Handa-Jutzi**

In Indien geboren und aufgewachsen.
Selbsterfahrung, Meditation und
einfühlsames Berühren bilden die
Grundlage meiner Arbeit und können
Entspannung, Lebensfreude und
Vitalität fördern.

Seit vielen Jahren bin ich bei
unterschiedlichen Gesundheits- und
Wellnesseinrichtungen als
Gesundheitspraktikerin und Dozentin tätig.

Meine Seminare biete ich Ihnen auch als
Privatunterricht an. Auf Grund der
Intensität hat sich diese Alternative zu den
regulären Seminaren bewährt.



Shiatsu
für
Nacken und Schultern

mit

Alipsa Handa-Jutzi