

Selfmade-Shiatsu

Tagesseminar am Samstag 2. November 2019

mit Daniela Balestra

Shiatsu ist eine komplexe Sache, aber schon mit einfachen Techniken und Übungen kann man Grosses bewirken und Abhilfe bei vielen Beschwerden schaffen.

Nach einer Einführung in die Theorie von Shiatsu und der 5 Elementenlehre:

- **Körperübungen und Massagedehnungen**
- **einfache Abläufe und Griffe für Shiatsu**
- **Punkte für Beschwerden, z.B. Kopfschmerzen,**
- **Nackenverspannungen**
- **Zeit für Fragen zu spezifischen Beschwerden gezeigt und an- und miteinander geübt**

Daniela Balestra

Schon in ihrer Jugend faszinierten Sie Menschen (sowie Tiere), die Komplexität und das Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist. Sie hat diverse Aus- und Weiterbildungen, Kurse und Seminare in unterschiedliche Richtungen und Philosophien besucht. Von der Ausbildung des American College of Sports Medicine zur Personaltrainerin mit rein körperlichen Aspekten, bis zu feinstofflichen Arbeiten wie Reiki, Quantenheilung, mediale Ausbildung bei Orgam sowie eidg. Dipl. Komplementärtherapeutin Shiatsu. Seit über 15 Jahren führt sie eine erfolgreiche Praxis in Zürich.

<i>Datum</i>	Samstag 2. November 2019
<i>Zeit</i>	10 Uhr – 17 Uhr
<i>Kosten</i>	Mitglieder Dein Medium und SPG CHF 160.– / Nichtmitglieder CHF 180.–
<i>Anmeldung</i>	info@spg-zh.ch www.spg-zh.ch Tel. 078 776 32 14
<i>Ort</i>	Gemeindestr. 19, 8032 Zürich, Haltestelle Kunsthaus