



## Shiatsubehandlungen für Trauernde am 12. und 13. November

Die Behandlungszeiten sind an beiden Tagen jeweils 10:00 / 12:00 / 14:00 Uhr

**Shiatsu** bedeutet Fingerdruck und ist eine ganzheitliche Form der Körperarbeit aus Japan, in die auch das Wissen der traditionellen chinesischen Medizin mit einfließt. Im Vordergrund steht die achtsame Berührung mittels Daumen, Handballen, Ellbogen und Knien. Es wird mit sanften bis deutlichen Druck-, Dehn- und Rotationstechniken gearbeitet.

**Shiatsu** lässt Dich tiefer in Deinen Körper hineinspüren und so zur Ruhe kommen. Der freie Fluss der Energien (Qi) wird unterstützt, sodass häufig ein Gefühl von Freiheit, mehr innerer Verbundenheit und Lebendigkeit entsteht.

**Shiatsu** ist eine stützende Begleitung in Zeiten der Trauer, des Umbruchs und der Krise. Über die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers können innerer Halt und Orientierung entwickelt werden, die Selbstregulation wird gefördert.

Die Behandlungen finden im Liegen am bekleideten Körper auf einem Futon am Boden statt. Eine Einheit dauert 60 Minuten und schließt ein Vorgespräch sowie Nachruhezeit mit ein. Bitte bring bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Ich freue mich auf Dich! - Jana Riewe

**Trauerbegleiterin:**

Jana Riewe

**Ort:**

Hamburg Ottensen; 15 Minuten fußläufig von der S-Bahn

**Kostenbeitrag:**

Für Mitglieder 10 Euro / Für Nichtmitglieder 15 Euro

Bitte den Betrag vorab überweisen auf das Konto:

Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e.V.

bei der Hamburger Sparkasse, IBAN DE84 2005 0550 1013 2120 20

Verwendungszweck: Shiatsu Kennziffer: 77

**Anmeldung:**

Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e.V.

Tel: 040-45 000 914 oder Mail: [info@verwaiste-eltern.de](mailto:info@verwaiste-eltern.de)

Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt.

**Anmeldeschluss:**

04. November 2022