

Dipl. Shiatsu-Therapeutin Marion Kirchmair

Workshop



Organ – Selbstmassage

**„Fünf Elemente–Lehre“ –
ein kleiner Dolmetscher
im „Beziehungs – Chinesisch“**

Meridian-Dehnungen

(Dauer ca. 2,5 Std.)



In diesem Workshop lernen Sie folgende Methoden in Theorie und Praxis kennen:

1. Methoden zur allgemeinen Aktivierung und Harmonisierung des Energieflusses
2. Organ-Selbstmassage auf Grundlage der chinesischen „Lehre der fünf Elemente“
3. Meridian-Dehnungsübungen
4. Hara – Zentrierungsentspannungsübung

Außerdem dient dieser Workshop als kleiner Dolmetscher für das tägl. ‚Beziehungs–Chinesisch‘, mit dem Ziel, sich selber und seine Beziehungen besser zu verstehen.

Diese Übungen aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers, unterstützen den Stressabbau und steigern das Wohlbefinden. Dies führt automatisch zu einem besseren Verständnis des eigenen Körpers & Geistes und insgesamt zu mehr Freude am „Sein“.

Die „fünf Elemente“ auch „fünf Wandlungsphasen“ genannt, sind in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser definiert.

Diese Energien tragen und begleiten uns durch unseren Tages-, Jahres- und Lebenszyklus. In der TCM hat jedes Organ nicht nur physiologische, sondern auch emotionale, intellektuelle und spirituelle Funktionen.

Als Sitz der Seele wird nicht das Gehirn angesehen, sondern jede Zelle des Körpers.

Jedes einzelne Organ ist Teil der Gesamtpersönlichkeit des Menschen und seine Wechselwirkung mit anderen Organen ist von hoher Wichtigkeit für unser Fühlen, Denken, Wollen und Handeln.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. Yoga- bzw. Sitzkissen.