



BAHRENFELDER DREIECK



NACHBARSCHAFTSTREFF

SHIATSU - GRUPPE

Shiatsu heißt „Fingerdruck“ und ist eine in Japan entwickelte Form der Körperarbeit, die sich auf die traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bezieht. Laut TCM laufen 12 Meridiane durch den Körper durch die Lebensenergie fließt.

Während Akupunkteure blockierte Verbindungen mit Nadeln wieder ins Fließen bringen, geschieht dies in der Shiatsu-Praxis mit Händen, Knien oder auch Ellenbogen. Wie durch jede gut gemachte Massage, verstärkt Shiatsu das Wohlbefinden. Die 45-60-minütige Behandlung findet auf einer Matte am Boden und am bekleideten Körper statt.

Die Shiatsu-Gruppe dient allen, die bereits Erfahrungen in der Shiatsu-Praxis gesammelt haben, zum Üben.

Ganz im Sinne von „Nachbar*innen für Nachbar*innen“ bieten wir Dir eine Wellness-Shiatsu-Behandlung an.

Wenn du mit üben oder eine Shiatsu-Behandlung ausprobieren möchtest, melde dich bitte eine Woche vorher an bei Nico unter 0176-49546125.

Die Gruppe trifft sich jeden 2. und 4. Montag im Monat von 18:30 bis 21:00 h.
Das Angebot ist kostenfrei.

Nachbarschaftstreff „Bahrenfelder Dreieck“, Woyrschweg 21/23 im Innenhof
Abteilung Kommunikation und Soziales,
Tel. 040/38 90 10-174, -179 miteinanderaktiv@altoba.de

Die Veranstaltung wird von **MIA Miteinander aktiv e.V.**, dem Nachbarschaftsverein der Altonaer Spar- und Bauverein eG, unterstützt.

