



TAKE NO SEI
Aikido Potsdam

Eltern-Kinder-Shiatsu

Volker Trumpf-Reinhold

18.11.2023 | 10:00 – 11:30 Uhr

Ort

Motorsporthalle Babelsberg
Konsumhof 1, 14482 Potsdam

Kosten

Die Teilnahme ist für Familien, bei denen mindestens eine Mitgliedschaft im Verein SV Motor Babelsberg besteht, kostenlos. Andere Teilnehmer werden um einen Unkostenbeitrag in Höhe von 10€ je „Familie“ gebeten.

Anmeldung unter 0176/64601014 wäre schön, aber jeder kann auch spontan kommen.

Bitte wenn möglich je Person ein Sitzkissen und eine Decke je Familie mitbringen.

Shiatsu

Shiatsu ist eine in Japan entwickelte Form der Massage. Wörtlich bedeutet es Fingerdruck.

Im Shiatsu arbeitet man eigentlich aber nicht mit Druck, sondern mit dem eigenen Körpergewicht und stellt damit eine Beziehung zwischen den Partnern her. Die Verlagerung des Gewichts über die Hände auf den Körper des Partners, genauer die energetischen Meridiane, führt zum Auflösen von Verspannungen, Verhärtungen und von Aufstauungen des Ki – der Lebensenergie.

Heute ist Shiatsu als therapeutisches Verfahren weit verbreitet. Wir wollen in unserem Kurs den Schwerpunkt aber auf die wohltuende Wirkung, Achtsamkeit und Offenheit legen.

Die Massage wird kombiniert mit Atemübungen und mit Einzel- und Partnerübungen zur Auflockerung und Dehnung des Körpers. Kinder können mit Ihren Eltern üben, Eltern untereinander und Kinder miteinander. Die Kombinationen können an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden.

Eltern und Kinder können miteinander in Kontakt treten und sich bei einer wohltuenden Berührung erleben. Der Begriff Eltern-Kind-Shiatsu wird hier verwendet, aber natürlich können alle denkbaren Kombinationen von Erwachsenen und Kindern oder auch nur Erwachsenen an diesem Kurs teilnehmen.

Alle Teilnehmer nehmen auf eigene Gefahr teil.

Die Teilnehmer tragen selbst Sorge, dass ihrerseits keine Bedenken bestehen, eine „sportliche Betätigung“ auszuüben.