

W O R K S H O P
HELLGRÜN WOLFSBERG
27.MÄRZ, 15-18 UHR

Achtsame Berührung

Fokus: unterer Rücken



Programm

“BERÜHRUNG IST UNSERE ERSTE SPRACHE.”

IN DIESEM WORKSHOP KOMMEN WIR ZUERST
MIT UNS SELBST UND DANN IM MITEINANDER
IN BERÜHRUNG.

ANGELEHNT AN TECHNIKEN AUS DEM SHIATSU
UND NUAD THAI BODYWORK ERLERNEN WIR
EINFACHE SEQUENZEN UND GÖNNEN UNS DREI
STUNDEN RUHE, ENTSPANNUNG UND EIN
ACHTSAMES MITEINANDER.

WIR ARBEITEN AM BODEN AUF MATTEN UND
MIT BEQUEMEN GEWAND. ES SIND KEINE
VORKENNTISSE NOTWENDIG. KOMMT ALLEINE,
MIT BUDDY ODER PARTNER/IN.
EVERYBODY WELCOME.



WO, WER, WAS?

WIR TREFFEN UNS IM HELLGRÜN WOLFBERG IM GROSSEN YOGARAUM.
ENERGIEAUSGLEICH 55€ P.P., FINDET AB 6 TN STATT.
ANMELDUNGEN UNTER AN@MARTINA-WRULICH.COM BIS 25.03.

FÜR WEN UND WEN NICHT?

FÜR ALLE, DEREN HERZ FÜR ACHTSAMKEIT KLOPFT. HAST DU GERADE AKUTE
GESUNDHEITLICHE BESCHWERDEN ODER BIST SCHWANGER, IST DIESER
KURSABEND NICHT PASSEND. VERSPANNUNGEN SIND WILLKOMMEN :-)

Und sonst so...



MARTINA, DAS BIN ICH, FÜHRT EUCH
DURCH DIESEN NACHMITTAG.

DURCH MEINE LEIDENSCHAFT ZU
BEWEGUNG, SPORT UND AUCH YOGA
KAM DAS SHIATSU VOR 8 JAHREN IN
MEIN LEBEN UND WAS SOLL ICH
SAGEN?

ICH DACHTE MIR ZU DIESEM
ZEITPUNKT:

“WO BIST DU ALL DIESE JAHRE
GEWESEN?”

ACHTSAMER BERÜHRUNG IST NEBEN
ALL DEN ANDEREN SÄULEN EINE
GRUNDLEGENDE BASIS FÜR EIN
GESUNDES MIT-MIR-SELBST-SEIN.

TAUCH FÜR EINIGE STUNDEN IN DIESE
MAGIE MIT MIR EIN.

ENTSPANNUNG GARANTIERT.

