

Tuina - Selbstmassage und Akupressur

Die manuelle Therapie der Chinesischen Medizin *Workshop-Reihe*



Oft vernachlässigen wir unseren Körper. Meistens nehmen wir ihn erst wahr, wenn wir Schmerzen haben. In der Chinesischen Medizin sind Schmerzen Blockaden von Qi, unserer Lebensenergie, die in unserem Körper ständig fließt. Tuina ist die Massagetechnik, diese Blockaden zu lösen und damit Schmerzen zu lindern.

An vier Abenden zeige ich, wie wir durch Selbstmassage und spezielle Techniken unseren Qi-Fluss aktivieren. Besonderes Augenmerk werden die fünf Wandlungsphasen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser sein.

Schwerpunkte werden sein:

- ✓ Allgemeine Übungen, um unsere Lebenskräfte zu aktivieren und zu stärken
- ✓ Das Element Holz: Aufbruch, Erneuerung und Wachstums.
- ✓ Das Element Erde: Stärkung der Mitte
- ✓ Das Element Feuer: Lebensfreude - das große Yang



Moderation:

Ursula Sgoff, Heilpraktikerin

Dauer:

Abende jeweils von 19.00 bis 20.30 Uhr

Ort:

Gutzkowstraße 35
in Frankfurt Sachsenhausen

Anmeldung:

Bitte per E-Mail unter info@sgoffnaturheilpraxis.de
oder telefonisch 069 96374768 an.

**4 Abende
Termine auf
Anfrage**

*Der Beitrag beträgt pro
Abend 18 €. Bei Besuch
aller Workshops ist der
Gesamtpreis 60 €*