



## SHIATSU ZUM LEBEN - NEWSLETTER IM JANUAR



Liebe Shiatsu Freundin, lieber Shiatsu Freund,

wir wünschen Euch, wie uns ein sanftes Ankommen im Jahr 2024.

Dieses Jahr verspricht großartig zu werden. Ab dem 10. Februar beginnt die Zeit des Holz-Drachen nach chinesischem Kalender.

"Wenn sich 2024 der mächtige Drache, der das fünfte chinesische Tierkreiszeichen verkörpert, sowie das Element Holz, welches für Wachstum und Entwicklung steht, miteinander verbinden, können wir uns auf **ein ereignisreiches Jahr voller Wohlstand und Glück** freuen."

Wenn das mal keine guten Neuigkeiten sind 😊

### **Du findest in diesem Newsletter:**

- [Shiatsu Basic Workshop im Februar](#)
- [Tag der offenen Tür am 24.2.24](#)
- [Übung: Das innere Drachenkind](#)

**Viel Freude beim Lesen.**

---

### **AUSBILDUNG: SHIATSU BASIC**

**8. -10. März 2024**

Der nahende Frühling und die aufkeimende frische Energie des neuen Jahres, sind die besten Voraussetzungen um etwas neues zu beginnen. Starte mit Shiatsu. Lerne diese faszinierende Heilmethode in einem Shiatsu Basic Workshop bei uns lieben.

Vom 8- 10. März kannst du bei uns in den [Basic Kurs](#) einzusteigen. Für alle, die dann noch nicht genug haben bietet sich die Möglichkeit direkt die gesamte Basic Ausbildung im Rahmen der Intensivwoche zu absolvieren.



Kursanmeldung & Info

---

## **TAG DER OFFENEN TÜR**

**SAVE THE DATE: 24.2.2024**

An diesem Tag laden wir Dich ein zu schnuppern und zu stöbern im Bereich der komplementären Medizin & Gesundheitsfürsorge. So geben wir unter anderem **Shiatsu Kurzbehandlungen, Einblicke ins Tuina, Yoga, Qi Gong, in die Zen Meditation, sowie ins Shiatsu Bodyflow.**

Auch wenn Du erfahren möchtest was sich hinter der Methode **GYROKINESIS** verbirgt, bist Du genau richtig bei uns. Alles erfährst Du natürlich praktisch, beim Zuschauen oder Mitmachen. Sei einfach neugierig und lass Dich überraschen, wir übernehmen den Rest.

Bei Tee und Snacks, stehen wir Dir natürlich als Team Rede und Antwort zu all Deinen Fragen und Wünschen rund um Shiatsu.

Dieser "Beauty-Tag" ist absolut kostenfrei für Dich! Es bedarf keiner Anmeldung. Du findest uns zwischen **13 und 18 Uhr** [hier](#).

---

## **ÜBUNG ZUM NEUJAHR**

**DAS INNERE DRACHENKIND**



Stell Dich schulterbreit auf, die Füße sind parallel nach vorne ausgerichtet. Fühle Dich in Deinen Stand ein. Schließe die Augen und atme ohne Druck tief ein und aus. Falte dabei Deine Hände vor der Brust zusammen und drücke sanft mit den daumenseitigen Handkanten gegen

Dein Brustbein. Erfahre die Stille dieses Augenblicks und verbinde Dich gedanklich mit jener Quelle Deines Seins, welche voller Zuversicht und Vertrauen ins neue Jahr blickt.

Imaginiere Dir das gesunde Wachstum eines Baumes, wie er angefangen als Samen und Sprössling zu einem immer kräftigeren Auswuchs nach oben sich streckt, aber gleichzeitig auch nach unten ins Erdreich sich stark verwurzelt. Dieser Baum ist stark im Halt und reagiert flexibel auf unterschiedlichste Gegebenheiten. Lass diesen wundervollen Baum bis zu seiner vollen Blüte heran wachsen, ehe er sich vor Deinem inneren Auge in einen Drachen kolossalen Ausmasses transformiert. Dieser Drache hat enormes Wissen und Heilkraft. Und obgleich er riesig ist, ist er zart und feinfühlig mit Dir und allem was lebt. Löse nun Deine Hände vor dem Brustbein und lass Deine Arme zu großen Flügeln werden.

Starte mit freien Bewegungen Deines gesamten Körpers und lass Dich von den Bewegungen Deines Drachens inspirieren.

Tanze solange den Drachentanz, bis Du dich glücklich und zufrieden, dankbar von dem Drachen verabschiedest. Ihr werdet nun ein ganzes Jahr miteinander tanzen.



---

### Shiatsu zum Leben

Holländische Reihe 31A, 22765, Hamburg

Telefon: 040 - 399 05 316

E-Mail: mail@shiatsu-zum-leben.de

Diese E-Mail wurde an {{contact.EMAIL}} gesendet.  
Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich für unseren Newsletter angemeldet haben.

Hier geht es zu unserer [Datenschutzerklärung](#).

[Abbestellen](#)

