



## Workshop mit Antje Tittelmeier „ChiYou EigenShiatsu - für mehr Beweglichkeit und Entspannung im Alltag“

Erfahre, wie du mit der japanischen Fingerdruckmassage selbst Energieblockaden lösen und deine körpereigenen Selbstheilungskräfte (re-)aktivieren kannst.

In diesem Seminar geht es um das Erlernen der ChiYou EigenShiatsu Techniken mit dem Schwerpunkt „Beweglichkeit und Entspannung“. Die Teilnehmer\*innen lernen die eigenen Meridiane zu erspüren und zu dehnen. Dabei wird die Wahrnehmung der eigenen Körpermitte - des Haras - geschult und das Erleben der Energie geübt. Nachhaltig lassen sich die im Seminar vermittelten Körperübungen und ChiYou-Techniken sehr gut im Alltag umsetzen.

Ziel von ChiYou ist es, die Lebensenergie ins Fließen zu bringen, Blockaden zu lösen oder Ungleichgewichte zu harmonisieren. Dies wirkt entspannend, vitalisierend und steigert das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele, so dass besonders die erlernten ChiYou-Eigenbehandlungen am Kopf und im Gesicht fortan im Alltag die Möglichkeit einer kurzen Entspannung für zwischendurch bieten. Das tiefere Verständnis für die Zusammenhänge von Meridianen und den fünf Elementen, die sich im Körper in unterschiedlichen Facetten widerspiegeln, fördert die vermittelte Theorie dieses umfangreichen Seminars. Hiermit wird neue Kraft, Lebendigkeit und wohltuende Entspannung völlig neu erlebbar gemacht.

ChiYou ist ein Konzept zur Behandlung von Meridianen am eigenen Körper. Ziel ist es, den Zustand der eigenen Meridiane zu erspüren und die Lebensenergie durch Körperübungen und Behandlungstechniken zum Fließen zu bringen. Meridiane sind feinstoffliche Energiebahnen, die den Körper durchziehen und auf denen die Akupunktur- bzw. Akupressurpunkte liegen.

Dozentin: Antje Tittelmeier (Begründerin des ChiYou EigenShiatsu uvm.)  
Datum: 23. - 24.01.2021  
Zeiten: Sa. 9:30 - 17:30 Uhr / So.: 9:30 - 16:30 Uhr (insg. 13 U-Std.)  
Ort: Praxis und Akademie Stella Auxilium, Hauptstr. 29, 31559 Haste  
Investition: 290,- € (inkl. Schulungsunterlagen, Tagungsgetränken)  
Mitzubringen: eine eigene Yogamatte, Decke und kleines Kissen

In der gemeinsamen Mittagspause erfreuen wir uns an einem vegetarischen „Mitbringsbuffet“. Hierzu trägt gerne jede\*r einfach eine persönliche „Lieblingsspeise“ bei, z. B. ein Salat, Baguette, Keks, Kuchen, Aufstrich, oder, oder... Bitte für den Verzehr einen eigenen Teller und Besteck mitbringen. Wasser, Apfelsaft, Tee, Kaffee, Gläser und Tassen stehen bereit.

Teilnehmer\*innen von ausserhalb sind wir gerne bei der Hotelbuchung behilflich. Die Praxis liegt wenige Fussminuten vom Bahnhof Haste entfernt, der wiederum in 17 Minuten bequem mit der S-Bahn vom Hbf Hannover zu erreichen ist.

- Änderungen vorbehalten -



### Ansprechpartnerin:

Stella Danker  
Akademie Stella Auxilium



### Anschrift:

Hauptstr. 29  
31559 Haste



### Telefon:

+49(0)5723-7082030  
+49(0)152-53924805



### Email / Internet:

stella@stella-auxilium.de  
www.stella-auxilium.de



### Bankverbindung:

Stella Danker  
DE31270200001500020860  
VOWADE2BFIS  
Volkswagen Bank