

Rundum-Gymnastik für Körper und Seele mit meditativen Anteilen, die vor allem auf Übungen des Makko-Ho und Sotai, beides japanische Formen der Muskel- oder Bewegungstherapie, die jeder leicht praktizieren kann. Wie beim Makko-Ho stimulieren und dehnen die Übungen den Energiefluss der Meridiane im Körper, damit sich Energieblockaden leichter lösen können.

Gezielte Dehnungen und Atemübungen entlang der Meridiane steigern Wohlbefinden, Vitalität und vor allem Gesundheit. Schwingen die Meridiane frei und ohne Einschränkungen, fühlen wir uns ausgeglichen, kraftvoll, geistig fit und mit uns im Reinen.

Kann die Energie im Körper und in den Meridianen nicht frei fließen, entstehen Stauungen oder Blockaden, die wiederum zu Störungen in unserer Befindlichkeit und unserer Gesundheit führen können. Wir erreichen damit auch Körperbereiche, wie zum Beispiel Organe, die der direkten Berührung nicht zugänglich sind.

Die Übungen sind einfach und bedürfen keiner Vorkenntnisse.

---

- Durchführung: Physiotherapeut/-in
- Behandlungsdauer: 60 Minuten
- Terminabsprache: nach Vereinbarung

