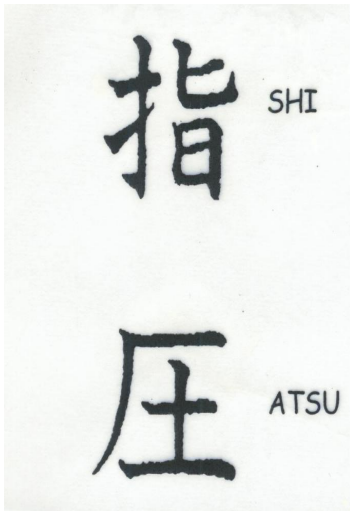


Gesundheitsprogramm SHIATSU 2012



mit Bernhard Milner 8. Dan Shotokan - Karate
Karatelehrer und A – Prüfer Shotokan
Gesundheitstrainer - Karate, Shiatsu-Praktiker,
Stilrichtungs- und Prüferreferent Shotokan im KDNW
im Budokan Bochum e.V.
Halbachstraße 3-5, 44793 Bochum
Fon 0234 – 3387691 Handy 0178 – 2746617

Teil I 21.-22. Januar 2012 Gebühren 65 EU
Praxis: Hinterkopf, Nacken, Rücken, Hüfte,
Schulter, Schädel und Gesicht
Samstag 10.00 – 13.00 + 15.00 – 19.00 Uhr
Sonntag 10.00 – 12.00 Uhr (Vitalpunktstimulation)

Teil II 25.-26. Februar 2012 Gebühren 65 EU
Praxis: Beine, Füße, Arme, Hände und Bauch
Samstag 10.00 – 13.00 + 15.00 – 19.00 Uhr
Sonntag 10.00 – 12.00 Uhr (Kakie:Klebende Hände)

Teil III 17.-18. März 2012 Gebühren 65 EU
Praxis: Prävention (Vorbeugung von Verletzungen),
Aufwärmen, Dehnung und Selbstmassage
Samstag 10.00 – 13.00 + 15.00 – 19.00 Uhr
Sonntag 10.00 – 12.00 Uhr
(Klassisches Aufwärmen im Karate und Dehnen sowie Selbstmassage nach
chinesischer Vorstellung)

SHIATSU, ein Name mit einem exotischen Klang, der sich nicht von allein erklärt.

..... ,ein ostasiatisches Naturheilverfahren. Es soll Krankheiten verhindern, in dem angeborene Selbstheilkräfte geweckt werden.

..... verhindert Störungen im Energiefluss und lässt die Energiebahnen durch den menschlichen Körper wieder besser fließen.

..... ,eine Therapie in Form einer manuellen Behandlung, die mit Daumen, Fingern und Handflächen ausgeführt wird.

..... fördert die Gesundheit, in dem sie Verspannung löst, Kopfschmerzen beseitigt, das allgemeine Wohlbefinden stärkt und positive Energie fließen lässt.

SHIATSU muss man erleben.

Teilnahmegebühren: 65 Euro pro Teil, zahlbar per Überweisung auf das folgende Konto: Bernhard Milner, Sparkasse Bochum, Konto 1410 755 49, BLZ 430 500 01

Info: Bitte lockere Kleidung, in der man sich wohl fühlt und sich gut bewegen kann, anziehen. Eine Decke und ein Kissen sowie Badesandalen mitbringen.

Übernachtung im Budokan Bochum ist für 8 Euro möglich. Es sind auch direkte Termine mit Vereinen möglich.

Wegbeschreibung:

A 40 aus Richtung Essen: Abfahrt Bochum Stahlhausen, dann rechts 7. Ampel links (Alleestr.), 2. Straße rechts (Jacob Mayer Str.), nächste links (Baarestr.), ca. 200 m rechts Halbachstraße (hinter der Kirche)

A 40 aus Richtung Dortmund: Abfahrt Bochum Stahlhausen, dann links 8. Ampel links (Alleestr.), 2. Straße rechts (Jacob Mayer Str.), nächste links (Baarestr.), ca. 200 m rechts Halbachstraße (hinter der Kirche)