



生

Shiatsu Maastricht Heuvelland

In ons lichaam stroomt de levensenergie door een netwerk van banen. Deze zogeheten meridianen zijn verbonden met de organen. Het is belangrijk dat de energie ongehinderd kan circuleren en gelijkmatig verdeeld wordt. Wanneer de vrije doorstroming om een of andere reden geblokkeerd raakt, wordt het energetisch evenwicht verstoord. En dat heeft een negatief effect op het totale functioneren van de mens.

Shiatsu

is een Japanse vorm van manuele therapie, nauw verwant aan acupunctuur, waarbij zacht en intens druk uitgeoefend wordt op de huid. Iedere behandeling begint met het stellen van een diagnose en daarop wordt de behandeling gebaseerd.

Do-In Yoga

Volgens deze eeuwenoude bewegingskunst maak je door het aannemen van bepaalde houdingen contact met de energiestroom in je lichaam. Je leert met behulp van de zwaartekracht en ondersteund door de ademhaling, blokkades op te lossen. Individueel of in groepsverband. Ook leer je jezelf masseren.