



## Shiatsu selber anwenden

Shiatsu, eine in Japan entwickelte therapeutische Massagetechnik, ist tief verwurzelt in der Philosophie der traditionellen orientalischen Medizin – mit dem Ziel, den Fluss der natürlichen Energie in unserem Körper zu verbessern.

Mit sanfter Stimulation der Akupunkturpunkte reduziert Shiatsu die Auswirkungen von Stress, damit verbundenen Krankheiten, muskulären und strukturellen Beschwerden sowie Nachwirkungen von Krankheiten und Verletzungen.

Shiatsu ist ein sehr entspannendes und energetisierendes Erlebnis. Die Massagebewegungen sind sanft und ruhig. Sie wirken tief im Körper mit dem Ziel, Körper, Geist und Seele zu balancieren und harmonisieren.

Im Roten Kreuz Baselland beginnt im Februar 2018 ein Shiatsu-Einführungs-

kurs. Die Teilnehmenden lernen die philosophischen Hintergründe, das Shiatsu-Konzept und das Meridiansystem kennen. Sie erlernen und üben die Prinzipien sowie einfache Shiatsu-Techniken und Abläufe, so dass sie selbst eine ausgleichende und entspannende Shiatsu-Behandlung zu Hause durchführen können.

Der Kurs beginnt am Montag, 26. Februar (19–22 Uhr), im Roten Kreuz Baselland an der Fichtenstrasse 17 in Liestal und findet fortlaufend sieben Mal montags bis zum 23. April statt (ausser in den Schulferien). Die Kurskosten betragen Fr. 450.–.

*Für weitere Informationen und Anmeldung steht Ihnen das Rote Kreuz Baselland, Abteilung Bildung, Fichtenstrasse 17, 4410 Liestal unter Tel. 061 905 82 00 oder [bildung@srk-baselland.ch](mailto:bildung@srk-baselland.ch) gern zur Verfügung.*

ROTES KREUZ BASELLAND

Dieser Artikel ist in ähnlicher Form in der folgenden Zeitung erschienen:  
Volksstimme