

# Hara Awareness®Massage

Ein sanfter Weg zu innerer Ausgeglichenheit durch  
Massage, Meditation und Körperwahrnehmung

1.Halbjahr 2017

## Schnupperkurse

Gemeinsam erdenden und zentrierenden Körperübungen erleben, Achtsamkeit für das Hara entwickeln und einen kurzen Massageablauf austauschen.

### **Termine:**

- 25.2. / 29.4. / 24.6.2017

**Kurszeit:** jeweils Samstag, 16:30-19:30h

**Preis:** 30,-€

**Ort:** Gingerbar – Health & Wellbeing, Bötzowstr.14, 10407 Berlin – Prenzlauer Berg

## Tagesseminare

Einführung in die Hara Awareness®-Massage mit wechselnden Themenschwerpunkten, zum Kennenlernen für Neu-Einsteiger und gleichzeitig eine Übungsmöglichkeit für bereits Hara-Erfahrene.

### **Termine + Themen:**

- 15.1.17 Füße und Erdung
- 19.3.17 Hara und Atmung
- 21.5.17 Rücken und Gate of Life

**Kurszeit:** jeweils Sonntag, 10-17h

**Preis:** 70,-€

**Ort:** Gingerbar – Health & Wellbeing, Bötzowstr.14, 10407 Berlin – Prenzlauer Berg

### Infos und Anmeldung:

Veronika Faulstich

info@shihare-berlin.net

030/ 447 18 322 oder 0176- 80 65 60 25

