

# Hara Awareness®Massage

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

## **Schnupperkurse**

Ein kleiner Einblick in die Methode  
zum Kennenlernen, Auffrischen oder Dranbleiben.

Jedesmal wechselnde kurze Hara-Übungen und -Meditationen  
und eine Mini-Massage im gegenseitigen Austausch.

Keine Vorkenntnisse nötig

### **Termine:**

- So 20.1.19, 14-17h
- Sa 23.2.19, 16:30-19:30h
- So 24.3.19, 14-17h
- Sa 13.4.19, 16:30-19:30h

**Preis:** 30,-€

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

### **Infos und Anmeldung:**

Veronika Faulstich

[info@shihare-berlin.net](mailto:info@shihare-berlin.net)

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

