

# Wochenendkurs „Shiatsu und Reiten“

## Mit Inga Fickert bei Birgit Polleichtner, Steinlah

Shiatsu ist eine fernöstliche Heilmassage, die am bekleideten Körper durchgeführt wird. Durch tiefwirksame Berührungen mit sanftem Druck wird, der Philosophie des Shiatsu folgend, die Lebensenergie „Chi“ im fluß gehalten bzw. wieder zum fließen gebracht. Es werden Symptome vielfältiger Art gelindert (Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Unruhe etc.). Ebenso dient Shiatsu der Gesunderhaltung, ist also „Gesundheitsvorsorge“. Es ist gleichermaßen wohltuend für den, der mit Shiatsu behandelt wird, wie auch für den Behandler selbst.

In diesem Kurs sollen die Grundzüge der Philosophie des Shiatsu vermittelt und eine sehr angenehme Behandlung erlernt werden.

Die Teilnehmer können wahrhaftig „am eigenen Leib“ erfahren, wie sich die Wirkung des Shiatsu entfaltet und sich die Wahrnehmung des eigenen Körpers verändert.

Den Kurs leitet Inga Fickert. Seit 2004 ist sie Shiatsu-Praktikerin, ausgebildet an der „Schule der Mitte“ in Hamburg. Seither regelmäßige Weiterbildung.

Für diesen Kurs ist mitzubringen: alle Dinge, die Ihr und Euer Pferd für ein gemütliches Wochenende braucht sowie eine Iso- oder Jogamatte, eine Decke, bequeme warme (!) Kleidung, Nacken- oder Knierolle, etwas zum Augen verbinden, wer will bringt auch Schreibzeug mit.

Der Kurs ist für Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen geeignet!

**Wann? 21.-23.08.2009**

**Wo? Bei Birgit Polleichtner und Uwe Bork  
Weststrasse 6, 38275Steinlah  
0175/1533730  
www.hotel-reiterhof-steinlah.de**

### **Kosten:**

**Menschenunterkunft: EZ: 46,- Euro/Tag  
DZ: 58,- Euro/Tag**

**Pferdeunterkunft: Box (4x auf dem Hof möglich,  
sonst auf dem Nachbarhof) 15,- pro/Tag  
Paddocks 10,-- Euro/Tag**

**Leihpferd: 20,- Euro/Tag**

**Kursgebühr: 75,- Euro**

Verbindliche Anmeldungen bitte bis zum 10.08.09 bei Birgit Polleichtner unter [coldhill@aol.com](mailto:coldhill@aol.com) oder bei Inga Fickert unter [info@punktgenau-shiatsu.de](mailto:info@punktgenau-shiatsu.de) oder Tel.: 05062-89408