



KURSPROGRAMM

- 30.08.2022 **Die 5 Elemente mit Yoga und Shiatsu vertiefen**
Ko Lebensschule, Witikonstrasse 80, 8032 Zürich
- 24.09.2022 **Numerologie Einsteigerkurs**
Shiatsupraxis Isabelle Widmer, Höschgasse 78, 8008 Zürich
- 31.10.2022 **Shiatsu & Yoga – Fusion**
Pranadance Studio, Gen.-Wille-Strasse 61, 8706 Feldmeilen
mit Yogini Vivianne Kammermann
- 12.11.22 + **Biodynamische Craniosacrale Arbeit in den**
13.11.22 **Shiatsu-therapie-Alltag integrieren**
Shiatsupraxis Isabelle Widmer, Höschgasse 78, 8008 Zürich

Kursbuchung: Shiatsupraxis Isabelle Widmer, Höschgasse 78, 8008 Zürich
info@shiatsupraxis-isabellewidmer.com / 076 571 11 47
ausser Kurs „Die 5 Elemente mit Yoga und Shiatsu vertiefen“,
direkt buchen bei: Ko Lebensschule, Witikonstrasse 80,
8032 Zürich, schule@ko-lebensschule.ch / 044 942 18 11

Die 5 Elemente mit Yoga und Shiatsu vertiefen

30.08.2022 Ko Lebensschule, Zürich 9:30 – 17:00

Jede Jahreszeit hat ihre eigenen Dynamiken, Geschenke und Herausforderungen. Anhand von gezielten Yoga Übungen tauchen wir in diese ein und machen die Wandlungsphasen in unserem Körper erfahrbar. Körperübungen für alle Wandlungsphasen - Entscheidungsfindung: Welche Übungen passt zu mir/meinem Klienten und zu der Situation - Anpassung der Übungen an unsere Grundkonstitution - Ausbalancierung der emotionalen Ausdrucksformen der Wandlungsphasen - Planung der Yogaroutine (Zusammenstellen persönlich unterstützender Übungen) EMR KT Weiterbildungs-Anerkennung

Anforderungen/Vorkenntnisse: Keine

Kurskosten: CHF 245.- (KO Studenten & SGS Mitglieder 215.-)

Numerologie Einsteigerkurs

24.09.2022 Shiatsupraxis, Isabelle Widmer, Zürich 09:30 – 17:30

Die Faszination für die Magie der Zahlen finden wir in den meisten Kulturen und spirituellen Lehren. Sie hilft uns, uns selbst und unsere Mitmenschen besser verstehen- und kennenzulernen. Dies führt zu mehr Verständnis, einem liebevolleren Umgang mit uns selbst und lässt uns die Motivationen und Persönlichkeiten unserer Mitmenschen besser akzeptieren.

In diesem Kurs erlernst du die Grundlagen der vielseitigen Numerologie. Wir beschäftigen uns mit jeder Zahl von 0 bis 9, gehen auf deine persönlichen Schicksalszahlen ein und vertiefen dieses Wissen, damit du am Ende des Kurses schon deine, sowie die Geburtsdaten Anderer berechnen und analysieren kannst.

Anforderungen/Vorkenntnisse: Keine

Kurskosten: CHF 180.- (Bring a friend: der Kurs kostet CHF 150.- für dich)

Shiatsu & Yoga – Fusion
(Kleingruppe)

30.10.2022 Pranadance Studio, Feldmeilen 10:00 – 16:00
mit Yogini Vivianne Kammermann

*Lerne es Deine eigene Yogaroutine für Deine körperlichen und seelischen Bedürfnisse zusammenzustellen!
Plagen Dich Nacken- oder Rückenschmerzen, schläfst Du schlecht, hast Du wiederkehrende oder akute Schmerzen oder Organprobleme? Stehst Du mitten in den Wechseljahren oder willst Deine Ängste angehen? Fühlst Du Dich unausgeglichen, gestresst oder möchtest mehr darüber erfahren, wie Du Dich selbst und Deine Gesundheit unterstützen kannst?
In diesem Kurs bringen wir Dir die Grundlagen von Shiatsu/ TCM und des Meridiansystems näher. Begleitend dazu leiten wir an, wie Du dieses Wissen mit spezifischen Yogaübungen körperlich umsetzen kannst. Am Ende des Kurses kannst Du Dein eigenes Yogaprogramm zusammenstellen, das Dich genau da unterstützt, wo Du es individuell brauchst. Wir werden in Kleingruppen arbeiten, damit wir auf die Herausforderungen der einzelnen Teilnehmer eingehen können.*

Anforderungen/Vorkenntnisse: Keine

Kurskosten: CHF 180.- (Early Bird bis 31.07.22 CHF 140.-)

*Biodynamische Craniosacrale Arbeit
in den Shiatsuthérapie-Alltag integrieren*
(Kleingruppe, max. 6 Teilnehmer/Innen)

12.+13.11.2022 Shiatsupraxis, Isabelle Widmer, Zürich

12.11.22 10:00 – 17:30

13.11.22 10:00 – 14:00

Die Biodynamische Craniosacrale Arbeit ist ein wunderbares Werkzeug, das unsere tägliche körpertherapeutische Arbeit ergänzen und bereichern kann. In diesem Kurs erkunden wir den Breath of Life (Lebensatmen, Qi) und du lernst, wie du damit in den direkten Kontakt mit den Organen, Muskeln, Flüssigkeiten und Meridianen treten kannst. Zusätzlich erhältst du Tipps und Tricks, um unter anderem Nervensystem, Herzkreislauf, Erdung, Kiefer- und Hüftblockaden zu behandeln. Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe, damit wir konzentriert und individuell auf deine Bedürfnisse eingehen können.

Anforderungen/Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Anatomie, Körpertherapeut/In

Kurskosten: CHF 280.- (Bring a friend: der Kurs kostet CHF 250.- für dich)

Bei Verhinderung müssen alle Kurse bis 24h vor Antritt abgesagt werden, sonst fallen die ganzen Kurskosten an.
(Andere Richtlinien für den Yoga Shiatsukurs an der KO Lebensschule)

