



BODY & MIND  
CENTER

# ANTISTRESS WORKSHOP

MIT BEATRICE CHRYSOMALIS - SHIATSU THERAPEUTIN

**FREITAG, 15. MÄRZ 2024 - 18.30 - 20.30 UHR**

## **Wohltuender Ausgleich zum stressigen Alltag**

Deine Tage sind durchgetaktet, du stehst oft unter Zeitdruck, das Tempo im Alltag ist hoch, du fühlst dich immer wieder gestresst und innerlich unruhig. Vielleicht fällt dir das Ein- oder Durchschlafen schwer. Das schlägt dir aufs Gemüt und es zeigen sich erste körperliche Symptome.

Solche Zustände sollten wir ernst nehmen. In diesem Workshop lernst du, wie einfache Achtsamkeitsübungen dein empfindliches Nervenkostüm entlasten, dich ausgleichen und Stresssymptome reduzieren - ausserdem:

- erhältst du einen Einblick, wie dein Nervensystem arbeitet;
- lernst du das östliche Prinzip von Yin und Yang kennen;
- erfährst du, was Shiatsu ist, wie es sich positiv auf dein Nervensystem auswirkt und wie es dein inneres Gleichgewicht wieder herstellt;
- kannst du sehen, wie ich als Shiatsu-Therapeutin auf dem Futon am Körper arbeite
- schenke ich dir als Teil dieses Workshops einen Gutschein für eine vergünstigte Shiatsu-Behandlung. So kannst du in einer persönlichen Behandlung, die wohltuende und ausgleichende Wirkung von Shiatsu selbst erleben.

Schaffe dir mit diesem Abend eine Ruheinsel und lerne, wie du dich aus der Stressspirale holen kannst und dadurch wieder zu mehr Ruhe und Gelassenheit findest.

Kurskosten: CHF 20 inkl. Getränke und kleiner Snack

Kursleitung: Beatrice Chrisomalys, [www.shiatsu-bc.ch](http://www.shiatsu-bc.ch)

Im Body & Mind Center, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn, [www.bodymind-center.ch](http://www.bodymind-center.ch)

Anmeldung [info@bodymind-center.ch](mailto:info@bodymind-center.ch)