



Berliner Schule für Zen Shiatsu

Art of Touching

Felle und Häute im Körper - Faszienarbeit mit Cornelia Ebel

Beginn: 23.10.2021

Ende: 24.10.2021

Ort: Wittelsbacherstraße 16, 10707 Berlin

Leitung: Cornelia Ebel

Teilnehmergebühr: 240,00 €,

Hinweis: dieser Kurs kann leider nicht zu diesem Termin stattfinden!

Felle und Häute

An diesem Wochenende wollen wir den Blick explizit auf einige wichtige Häute und Felle in unserem Körper lenken.

Diese können ebenso wie andere Körperstrukturen verkleben, verspannen und sich sogar entzünden. Mit Faszien- und Shiatsutechniken kann ein sanfter, konkreter und lösender Einfluss auf diese wichtigen Strukturen genommen werden, so dass sie sich entspannen und neu strukturieren können.

Faszien, Häute und Felle sind Hüllschichten die einzelne Muskeln, Muskelgruppen, Organe, Nerven und ganze Körperabschnitte umgeben. Diese Bindegewebsschichten können sich durch mangelnde und einseitige Bewegung, Unfälle, OP's, physische und auch psychosomatische Ereignisse verändern und dadurch an Geschmeidigkeit verlieren.

Aus dem Kursinhalt:

- Zusammen bilden Rippenfell und Lungenfell das **Brustfell**. Es sind zwei gegeneinander verschiebbare Häute.
- Das **Zwerchfell** ist ein kräftiger Muskel, der oft zu Anspannungen neigt
- Das **Bauchfell** kleidet den Bauchraum und die sich darin befindenden Organe aus
- Es gibt drei **Hirnhäute**, die das Hirn umschliessen
- Die **Knochenhaut** ist eine bindegewebige Hülle

Für StudentInnen ab der Mittelstufe.

Kursgebühr: 240,- Euro. Es wird eine Behandlungsliege zur Verfügung gestellt.

Kurszeiten: Je 10 - 18 Uhr

Veranstaltungsort:

Berliner Schule für Zen Shiatsu

Wittelsbacherstr. 16, 6. Stock mit Fahrstuhl, 10707 Berlin-Wilmersdorf

U-Bahnlinie 7, Bahnhof Konstanzer Straße, ca. 3 Minuten entfernt

Zu dieser Veranstaltung ein kleines Tuch sowie ein T-Shirt oder einen Pullover, eine lange, lockere Hose, Socken und außerdem Schreibzeug (auch farbige Stifte) mitbringen.

Die Mittagspause beträgt ca. 1,5 Stunden, sodass Zeit genug ist, um in der näheren Umgebung Essen zu gehen. Sie können sich aber auch etwas Mitgebrachtes in unserer kleinen Küche zubereiten.



Cornelia Ebel

Shiatsu-Praktikerin seit 1991
Shiatsu-Lehrerin GSD
Craniosakral-Therapeutin
Heilpraktikerin

