

Aquatische Körperarbeit[®] – WATSU[®] - WATA[®]

ist die kunstvolle Verbindung der heilsamen Kräfte warmen Wassers mit den Massagen des Zen-Shiatsu, sanften Dehnungen und dem Atem. Sowohl über - WATSU[®] (WasserShiatsu) als auch unter Wasser - WATA[®] (WasserTanzen).



Körperliche und seelische Verspannungen lösen sich wie von selbst, und der Weg wird frei zu einer tiefen inneren Ruhe, die noch Tage später nachschwingt. Losgelöst von Zeit und Raum gleitet Ihr Körper auf kundigen Händen getragen durch das 35 Grad warme wohltuende Wasser. In der Schwerelosigkeit warmen Wassers empfinden Sie die Leichtigkeit des Seins. Kundige Hände massieren die Muskulatur, die Gelenke werden gelockert. Der Körper wird sanft in fließenden Bewegungen gestreckt und gedehnt. Die Atmung verlangsamt sich. Sowohl körperliche als auch seelische

Blockaden können sich im geschützten Rahmen lösen. WATSU[®] ist Kommunikation durch Berührung und achtsame Zuwendung. 1989 verlegte der Amerikaner Harold Dull die ZEN-Shiatsu-Massage ins warme Wasser. Damit entstand WasserShiatsu[®]-WATSU[®]. Durch den Auftrieb des Wassers wird es möglich den Klienten in behutsam fließenden Bewegungen durch das Wasser zu tragen, ihn zu dehnen, zu massieren und zu bewegen. Etwa zur gleichen Zeit (1987) entstand in der Schweiz das

WasserTanzen[®]-WATA[®]. Spielerisch entwickelten Aman Schröter und Arjana C. Brunswiler das WasserTanzen[®] - WATA[®]. WATA[®] ist die dynamische, tänzerische Schwester des WATSU[®]. Mit einer Nasenklemme versehen gleiten Sie unter Wasser, in die stille Schwerelosigkeit, wo Zeit und Raum ihre Bedeutung verlieren. Nur Ihr Atem ist wichtig, er bestimmt wie lange Sie in der Weite der Unterwasserwelt verweilen möchten. Dehnungen, Streckungen,

Gelenkmobilisationen, delphin- und schlangenförmige Bewegungen befreien Körper und Geist. Im tänzerischen Fluss der Übergänge erfahren Sie tiefste Meditation. Zum Kennenlernen in der Obermaintherme Bad Staffelstein: Aqua Flow – Aquatische Körperarbeit[®] erleben – ein Abend zum Eintauchen in die Kunst des WATSU[®] und WATA[®]. Sonntag, 11. März von 17.30 Uhr bis 20.30 Uhr. Info: Harald Wagner, Aquatic Body Work Bamberg, Tel. 09573-239852



Aquatic Body Work WATSU[®] - WATA[®]

Die kunstvolle Verbindung der heilsamen Kräfte körperwarmen Wassers mit den Massagen des Zen-Shiatsu, sanften Dehnungen und dem Atem.

Harald Wagner
09573 - 23 98 52
www.abw-bamberg.de

