

Aqua Relax –Entspannung pur

***ein Kurs über 3 Abende zum Abschalten, Entspannen und Genießen
jeweils Freitag, von 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr***

Ort: Obermaintherme Bad Staffelstein, Therapiebecken 3

Kosten: 85 Euro je Person, zuzüglich Badeintritt

6 bis 12 Teilnehmer

Leitung:



Harald Wagner, Jg. 60, Vater von vier Kindern, WATSU-WATA-Praktizierender seit 2003, in Ausbildung Integrative Aquatische Therapie – Heilung prä- und perinataler Geburtstraumen im warmen Wasser, Angebote in der Obermaintherme Bad Staffelstein (www.abw-bamberg.de)

Spielerische Übungen helfen uns Verspannungen bewusst wahr zu nehmen und Gelenke und Muskeln zu lockern. Achtsame Bewegungen und Massagen unter Anleitung lassen Körper, Geist und Seele schweben – Sie erfahren tiefe Entspannung und lassen den Alltag für eine Weile hinter sich.



WATSU ist die erste Form der Aquatischen Körperarbeit, die Harold Dull 1980 in Warmwasserbecken im Norden Kaliforniens aus dem Zen-Shiatsu entwickelte. Mit Hilfe zahlreicher Lehrer, Kurse und Therapeuten in Kliniken und Bädern rund um die Welt wurde WATSU zu dem, was viele als die bedeutendste Entwicklung der Körperarbeit unserer Zeit bezeichnen. In der Fast-Schwerelosigkeit wirkt es erwiesenermaßen nachhaltig auf das neuro-muskuläre System.

Weitere Wirkungen entstehen aus der körperlichen Nähe während der Anwendung im warmen Wasser. Eine neue Erfahrung von Verbundensein und Vertrauen wird möglich. In Verbindung mit den heilsamen Kräften warmen Wassers und den erleichterten körperlichen Bewegungsmöglichkeiten wirkt WATSU auf allen Ebenen des Seins.



Bitte mitbringen: Badeanzug oder Badehose, Handtuch, ev. Badelatschen, Bademantel. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.