

*Mit neuer Energie und Wohlbefinden in den Frühling!  
Reiki - Meditation - Bowen Therapie - Yoga*

# *EINLADUNG*

*zum Tag der offenen Tür  
am Sonntag, den 21.03.'10*

*in der Praxis Shantam*



*Böcklinstraße 40 - 68163 Mannheim - 0621 / 72 87 085*



*Bettina Werner*

*Physiotherapeutin und Bowen Practitioner*

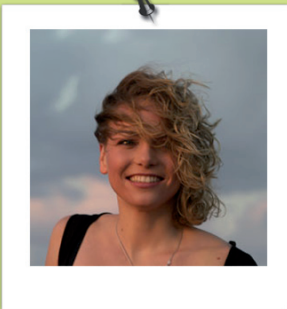
**Bowen Technik** wirkt sehr entspannend und bringt den Körper ins Gleichgewicht. In diesem Zustand ist er in der Lage seine Selbstheilkräfte zu aktivieren. Physiotherapie ist in ihrer Gesamtheit auf die Harmonisierung der Bewegung und Körperfunktionen gerichtet.

*Shantam-Carola Schmige*

*Entspannungs-Pädagogin, Reiki-Therapeutin und Meditations-Lehrerin*

**Reiki** befreit von Alltagsstress, bewirkt Tiefenentspannung und Ausgeglichenheit. Unterstützt Selbstreinigungs- und Heilungsprozesse auf mentaler und körperlicher Ebene. **Meditation** bedeutet Abstand nehmen von Gedanken/Gefühlen und auf den leeren Zwischenraum warten...

Aktive und ruhige Meditationstechniken wurden speziell für den modernen Menschen entwickelt, um die Stille von Meditation einfacher erfahrbar zu machen.



*Isabel Schilpp*

*Yogalehrerin (200h American Yoga Alliance)*

**Yoga** steht für die Einheit von Körper, Geist und Seele! Sie lernen auf Körper und Atmung zu hören, lösen Rücken – und Nackenprobleme und genießen die Zeit mit sich selbst. Yoga harmonisiert den Körper, befreit den Atem und erzeugt körperliches sowie geistiges Wohlbefinden.

## *Programm Praxis Shantam - Tag der offenen Tür*

Tanken Sie Kraft und geistige Klarheit für den Frühling!  
Wir laden Sie heute dazu ein Reiki, Bowen Therapie & Yoga in Vorträgen, Kurzbehandlungen und einer Probestunde kostenlos kennenzulernen.

**11:00** Begrüßung und Kurzvortrag über Bowen Therapie und Reiki

**13:00** Kurzvortrag über Reiki: Behandlungen und Ausbildung zum Reikilehrer/Reikimeister

**14:00** Kurzvortrag über Yoga (auch speziell für Schwangere)

**14:30** Kurzvortrag über Bowen Therapie

**15:00** Kurzvortrag über Meditation mit kleinen Übungen

**16:00** Yoga Probestunde

*(Anmeldung bitte unter [mail@soma-yoga.de](mailto:mail@soma-yoga.de) oder 01577/890 41 30)*

**Reiki & Bowen Therapie - Behandlungen finden von 11.30 bis 16.00 Uhr statt.**

Die Therapeuten und Kursleiter stehen Ihnen den gesamten Tag gerne bei Snacks und Getränken für Ihre persönlichen Fragen zur Verfügung!

**Wir freuen uns sehr auf Ihr Kommen!**





*Bettina Werner*  
Physiotherapeutin und Bowen Practitioner

0621 / 16 61 567

info@bowtech-mannheim.de  
www.bowtech-mannheim.de

*Shantam-Carola Schmige*  
Entspannungs-Pädagogin, Reiki-  
Therapeutin und Meditations-Lehrerin

0621 / 72 87 085  
0152 / 05 70 30 97

ma.shantam@web.de



**SOMA-YOGA**

*Isabel Schilpp*  
Yogalehrerin (200h American Yoga Alliance)

0157 / 78 90 41 30

mail@soma-yoga.de  
www.soma-yoga.de

