

**Workshop**  
**Samstag 9-13h**  
**17.10. in Sursee**  
**31.10. in Luzern**  
**Energiepunkte des Kleinen Energie-**  
**Kreislaufes**  
**Aromamassage: Selbstmassage Bauch**

**Inhalte:**

- Energiepunkte des Kleinen Energie-Kreislaufes kennenlernen:  
Perineum(Tor von Leben und Tod), Steissbein, Ming-Men, Nebennieren,,  
Nacken C7, Schädelbasis, Scheitelpunkt, Drittes Auge(Hypophyse),  
Gaumenpunkt, Kehlzentrum, Herzzentrum(Thymusdrüse), Solarplexus,.  
Nabel, Ovar-/Samenpalast,Perineum
- Diese Energiepunkte in Surya Namaskar aktivieren und in Asanas (Yoga-  
Körperstellungen) und Atemübungen wahrnehmen
- Selbstmassage der wichtigen Energiepunkte des Bauches
- Meditation des Kleinen Energie-Kreislaufes
- Yoga Nidra (Tiefenentspannung)

**Anmeldung:**

Der Workshop findet im „raum..“, Gibraltarstr. 25a, Luzern statt.

Mitnehmen: lockere Kleidung, barfuss oder rutschfeste Socken, Frottéetuch für  
Massage, evt. Tuch zum Zudecken für Yoga Nidra.

Kurskosten: Fr. 60.- bar am Kurstag. Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich.

Bitte schriftlich anmelden bei Rita E. Fecker, Schibiweg 5, 6006 Luzern,

Für mehr Infos: Tel. 041 910 46 66

**Workshop**  
**Samstag 9-13h**  
**7.11. in Sursee**  
**14.11. in Luzern**  
**Energiepunkte des Grossen Energie-**  
**Kreislaufes**  
**Aromamassage: Hände**

**Inhalte:**

- Energiepunkte des Grossen Energie-Kreislaufes kennenlernen:  
Perineum(Tor von Leben und Tod), Kniekehle, Yuang-Chun (Punkt auf Fusssohle), Ta-Tun (grosser Zehe), Heding(Vorderseite Knie), Perineum, Steissbein, Ming-Men, Chi-Chung, Punkt zwischen Schulterblätter, LaoKun (Handmitte), Mittelfinger, Punkt zwischen Schulterblätter,Nacken C7, Schädelbasis, Scheitelpunkt, Drittes auge, Gaumenpunkt, Kehlzentrum, Herzzentrum, Solarplexus, Nabel, Ovar/Samenpalast, Perineum
- Diese Energiepunkte in Surya Namaskar aktivieren und in Asanas (Yoga-Körperstellungen) und Atemübungen wahrnehmen
- Heilenden Laute: Herz/Dünndarm, Lunge/Dickdarm, Leber/Gallenblase, Magen/Milz entspannen
- Herstellen einer Aromaöl-Mischung für die Hände
- Erlernen der Massage der Hände zu zweit
- Meditation des Grossen Energie-Kreislaufes
- Yoga Nidra (Tiefenentspannung)

**Anmeldung:**

Der Workshop findet im „raum..“, Gibraltarstr. 25a, Luzern statt.

Mitnehmen: lockere Kleidung, barfuss oder rutschfeste Socken, Frottéetuch für Massage, evt. Tuch zum Zudecken für Yoga Nidra.

Kurskosten: Fr. 60.- bar am Kurstag. Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich.

Bitte schriftlich anmelden bei Rita E. Fecker, Schibiweg 5, 6006 Luzern,

Für mehr Infos: Tel. 041 910 46 66

**Workshop**  
**Samstag 9-13h**  
**12.12. in Sursee**  
**5.12. in Luzern**  
**Energiepunkte des Kleinen Energie-**  
**Kreislaufes**  
**Aromamassage: Füsse**

**Inhalte:**

- Energiepunkte des Grossen Energie-Kreislaufes kennenlernen: Perineum(Tor von Leben und Tod), Kniekehle, Yuang-Chun (Punkt auf Fusssohle), Ta-Tun (grosser Zehe), Heding(Vorderseite Knie), Perineum, Steissbein, Ming-Men, Chi-Chung, Punkt zwischen Schulterblätter, LaoKun (Handmitte), Mittelfinger, Punkt zwischen Schulterblätter,Nacken C7, Schädelbasis, Scheitelpunkt, Drittes auge, Gaumenpunkt, Kehlzentrum, Herzzentrum, Solarplexus, Nabel, Ovar/Samenpalast, Perineum
- Diese Energiepunkte in Surya Namaskar aktivieren und in Asanas (Yoga-Körperstellungen) und Atemübungen wahrnehmen
- Heilenden Laute: Herz/Dünndarm, Lunge/Dickdarm, Leber/Gallenblase, Magen/Milz entspannen
- Herstellen einer Aromamischung speziell für die Füsse
- Massage der Füsse zu zweit erlernen
- Meditation des grossen Energie-Kreislaufes
- Yoga Nidra (Tiefenentspannung)

**Anmeldung:**

Der Workshop findet im „raum..“, Gibraltarstr. 25a, Luzern statt oder in der Centralstr. 34 in Sursee.

Mitnehmen: lockere Kleidung, barfuss oder rutschfeste Socken, Frottéetuch für Massage, evt. Tuch zum Zudecken für Yoga Nidra.

Kurskosten: Fr. 60.- bar am Kurstag. Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich.

Bitte schriftlich anmelden bei Rita E. Fecker, Schibiweg 5, 6006 Luzern,

Für mehr Infos: Tel. 041 910 46 66