

Seitai – die Weisheit des (weiblichen) Körpers Pflege des Körpers in den vier Jahreszeiten

Seitai-Seminar „Herbst“ 27.- 28.9.2025

Anmeldung: shima@seitai.de - € 225

Seminarort „Finning“ am Ammersee



Die beste Jahreszeit zur Verbesserung der Körperlichen Konstitution

Der Herbst ist die Jahreszeit, in der sich der Körper, der sich im Sommer gelockert hat, nun wieder strafft. Es ist die Zeit des Jahres, in der sowohl der Kopf als auch der Körper am leichtesten in Harmonie kommen. Es ist die beste Gelegenheit, das Becken „hara“ zu ordnen und die Konstitution des Körpers zu verbessern. Außerdem ist es die Jahreszeit, in der wir die Sensibilität erhöhen und die „KaMi“-Atemmethode nutzen können, die Geist & Körper vereint.

Im Rhythmus des Natur-Zyklus ist das Thema für den Herbst "Zusammenziehen". Mit dem Einsetzen des Herbst schließt sich zuerst der Hinterkopf, dann die Schulterblätter, zuletzt schließt und senkt sich das Becken. (wie nach der Periode) Ein elastischer Körper ordnet sich so, damit er sich zum Winter hin vor der Kälte schützt.

Wird dieser Transformations-Prozess behindert, so nutzt die Weisheit des Körpers eine „Erkältung oder Grippe“ für die um-Wandlung und gesunde Anpassung.

Der "**gordische Knoten**" wurde von Haruchika Noguchi mit den Begriffen "**Seitai**" oder "geordneter Körper" und mit der Praktik "**katsugen-undo**" die nicht getan wird, gelöst!

<https://lovebirth.de/katsugen> + <https://seitai.de/katsugen>

Aktuelles Interview „Seitai“ 7/2025

<https://youtu.be/Zcklx4NkEsw>

Artabana „Therapeuten-Sprechstunde



* Int. peace education project *

<https://lovebirth.de/ipep> * www.seitai.de



Kontakt: Shimananda

* shima@seitai.de *

0157 870 66 882

Seitai-Friedenserziehung
„Natural-Holistic-Guide“

Ausbildungs-Beginn vom

10.10. - 12.10.2025

<https://lovebirth.de/seitai-ausbildung-natural-holistic-guide>