

Seitai – Körperweisheit & Atem

Zentriere Dich in der Mitte deines Seins



AWAKE – Körperbewußtsein das das Erwachen im Frühling fördert

Seitai bedeutet der geordnete, harmonisch wirkende Körper

Diese Tage sind Deiner individuellen LÖSUNG auf Körper & Psyche abgestimmt.

Dieser Seitai-Zyklus wurde entwickelt, um Dir zu helfen, in der Tiefe loszulassen, An- und Entspannung in Harmonie zu bringen und das Leben durch Dich **ATMEN** zu lassen. Verschüttete Impulse und Emotionen die Deine Lebens-Energie blockieren, aufzulösen.

In einer sicheren, unterstützenden Umgebung erhältst Du den Raum, diese blockierte Energie, die als **Spannungen im Körper** gespeichert sind, auf einer tiefen physischen und emotionalen Ebene in Stille auszudrücken und aufzulösen.

Die blockierte Energie wird in spontanen Bewegungen „**Katsugen-Undo**“ freigesetzt. Daraus folgt eine Tiefenentspannung bis auf zellulärer Ebene, sowie eine Vertiefung der Atmung die uns einen natürlichen, meditativen Zustand „ohne Gedanken“ schenken kann.

Sich tief mit sich selbst verbinden

Einfache **Seitai**-Techniken, die Du hier kennenlernst, unterstützen Dein wachsendes Bewusstsein. Regelmäßige Seitai-Praktik „**Katsugen-Undo & Yuki**“ ermöglichen Dir, dich tief zu entspannen und in Deiner eigenen Mitte „hara“ zu ruhen und von da aus zu Leben.

Wir werden frei um das zu leben, was wir wirklich sind. Das Leben wird zu einem reizvollen Mysterium und einem lebendigen Abenteuer.

"Eine Disziplin wahrhaftig zu beherrschen besteht nicht darin, das Leben in enge Grenzen einer Form zu sperren; es bedeutet, sich jeglicher Form zu entledigen, und frei und spontan leben zu lernen." H.Noguchi Seitai



**Seitai Frühling
in Finning/Ammersee
25.04.-26.April 2026**

Beitrag: € 195 / Paare € 375
Frühbucherpreise bis 1.4. -20%
TN-Zahl & Plätze begrenzt

Anmeldung: Michael Shimananda
shima@seitai.de * 0157 870 66 882
www.lovebirth.de/termine



Was ist SEITAI? Video mit Shimananda -> <https://youtu.be/ZckIx4NkEsw>
Documentary-Video: <https://youtu.be/bJwl8qCE3fw> -> engl./spanish

„Seitai ist vom jap. Ministerium für Erziehung & Wissenschaft anerkannt“