

Wie sie Körper, Geist & Atem

in Harmonie mit Ihrer Natur bringen

- ohne zu Tun, im „Nichtdenken“

29.9. um 19h München Einführung

„regenerative seitai bewegung“

katsugen-undo



Der Sinn von **Katsugen** ist, den Körper in Ordnung zu bringen. Den Körper zu ordnen ist nicht nur für die Gesundheit sehr wichtig, es ist auch die Voraussetzung für eine Vielzahl von Aktivitäten. Alles beginnt mit einem geordneten Körper. Wenn du einen Körper hast der dazu tendiert, sich auf eine Seite zu lehnen, oder der Rückenbereich steif ist, kannst du nicht gut Golf spielen oder dich harmonisch bewegen. So ist also ein geordneter Körper nicht nur nützlich für deine Gesundheit.

Wenn der Körper im Sinne von „**Katsugen-undo**“ geordnet ist, kannst du Dinge tun, die aufgrund deines ungeordneten Körpers unmöglich geworden waren. „Katsugen“ ist ein Erweckungstraining des extrapyramidalen Nerven-Systems, welches für die unwillkürlichen Bewegungen wie Atmung, Herzschlag, Immunsystem, innere Organe & Drüsen, Muskeltonus, Haltung & Wirbelsäule, Blutdruck, ...; und somit für alle lebenswichtigen Funktionen des Organismus verantwortlich ist.

„Die Wurzeln erneuern“ - „Katsugen-undo“

Durch das Zulassen spontaner, unwillkürlicher Körperbewegungen wird das autonome Nervensystem aktiviert und damit sowohl der Bewegungsapparat als auch die Funktionen der inneren Organe ins Gleichgewicht gebracht. Sobald sich körperliche Anspannungen und innere Blockaden lösen, beginnt sich der Gedankenstrom zu verlangsamen und Momente des „Nichtdenkens“ werden wahrgenommen.

Körper, Geist und Atem harmonisiert sich in einem ausgewogenen Energiefluss; ganzheitliches Wohlbefinden stellt sich ein. **„Katsugen“ entspringt der Weisheit der inneren Natur** und erweckt unsere ursprüngliche Natürlichkeit, Gesundheit, Gleichgewicht sowie Urvertrauen.

Das Seminar erfordert keine Vorerfahrung. Es ist für alle geeignet, die lernen möchten, die Botschaften des eigenen Körpers unbefangen wahrzunehmen und den Zugang zu intensiver Lebendigkeit und Lebensfreude zu öffnen.

München, Westend - shima@seitai.de - <https://seitai.de/de/katsugen-muenchen-32>

"Medicine is the study of disease and what causes a man to die.

Seitai is the study of health and what causes a man to live."

"Medizin ist das Studium der Krankheit und der Ursachen für den Tod eines Menschen.

Seitai ist das Studium der Gesundheit und dessen, was einen Menschen Leben läßt."

29.09. Seitai-Einführung "katsugen" € 35 - KKV München-Westend

27.10. ->17-20h Info-Praktik-Abend: Seitai-Ausbildung € 75

„Natural-Holistic-Guide“ vom 28.-29.10.2023 in München

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

<https://seitai.de/de/natural-holistic-guidance-i-18>

NEU-Geburt des Mannes von der Zeugung bis zur Vaterschaft

direkt zum Video bei Vimeo : <https://vimeo.com/694129184/0e7528be3a>

* **Shimananda +49 157 870 66 882** * shima@seitai.de *