

# Shelax

. Shiatsu . Relaxation . Breath . Inner Sound . Do – In . Wrapped – Up .

Everyday Shiatsu  
Everyday Relaxation  
Everyday Breath

Andrea Miyagawa-Török . Cécile Nordegg

Workshops . Dates

20/21. 2. 2015 - 20.2. 18-21h u. 22. 2 10-13h

17/18.4 2015 - 17.4.18-21h u. 18.4.10-13h

5/6. 6. 2015 - 5.6 18-21h u.6.6 10-13h

Ort:

1090 Wien, Berggasse 6/Top 9

Info & Anmeldung:

0650 319 35 70 oder 0676 558 13 12

[www.frauen-beratung.at](http://www.frauen-beratung.at)

Email: [nordegg.berkh@nordegg.berkh.at](mailto:nordegg.berkh@nordegg.berkh.at)

Euro 150.-

SHELAX ist eine von Cécile Nordegg und Andrea Miyagawa-Török entwickelte Entspannungs-Fusion. Eingeflossen sind Elemente der klassischen Meridianarbeit, Do-in Techniken zur Selbstwirksamkeit, sowie Breathing for Relaxation, Atemfluss und Vokalarbeit.

Wir möchten Euch/Ihnen wohltuende Momente der Entspannung vorstellen und Möglichkeiten diese in den Alltag auf effektive und einfache Art und Weise zu integrieren. Besser schlafen, besser und konzentrierter Tun, weniger Stress im Alltag.....