

**Im Urelement Wasser entspannen.....  
eine Einführung in die aquatische  
Körperarbeit**

*Bad Orb*  
**18-03.-20.03.2016**



**Dieses Wochenende bietet Ihnen:**

- eine Einführung in AR und WATSU
- spielerisches Erforschen des „WATA Raumes“ unter Wasser
- lernen in entspannter Atmosphäre
- Spaß, Spiele, Leichtigkeit
- Selbsterfahrung
- Erlernen der grundlegenden Technik um jemanden im Wasser zu unterstützen / zu halten / zu bewegen
- die Möglichkeit die aquatische Körperarbeit zu erfahren und davon berührt zu werden im Geben und Empfangen



Ich freue mich darauf, Sie in diese Methoden einzuführen und Ihnen eine vielleicht neue Welt zu öffnen - als fundierten Einstieg in die Ausbildung oder genauso gerne einfach zum entspannen, erleben und gemeinsamen genießen bei einem kleinen „Urlaub vom Alltag“.....

Sind Sie neugierig geworden?

Nähere Informationen zu diesem Wochenende, sowie die Möglichkeit sich anzumelden erhalten Sie beim Institut für Aquatische Körperarbeit. Wir freuen uns auf einen persönlichen Kontakt mit Ihnen.

*Kathrin George*

**WasserShiatsu (WATSU)** wurde vor über 25 Jahren aus dem Zen Shiatsu entwickelt und ist die ursprüngliche Form der aquatischen Körperarbeit. Getragen in den Armen des Praktizierenden wird der Klient im 35° C warmen Wasser einfühlbar bewegt und massiert. WATSU verbindet Elemente aus dem Shiatsu mit Dehnungen und weichen Bewegungen, die sich abwechseln mit Momenten von tiefer innerer Ruhe. Entspannung wird gefördert durch die körperliche und emotionale Sicherheit und Geborgenheit, die vermittelt wird. Der Atem fließt freier; Hektik und Stress des Alltags werden abgebaut

**WasserTanzen (WATA)** ist eine dynamische und spielerische Technik, bei der sich Über- und Unterwassersequenzen abwechseln. Mit einer Nasenklemme, die vor eindringendem Wasser schützt, wird der Klient in die Schwerelosigkeit unter Wasser geführt. Delphinartige und schlangenförmige Bewegungen befreien nicht nur auf körperlicher Ebene, sondern lassen auch tiefe Entspannungsmomente und Stille erleben.

**AquaRelax (AR)** ist eine Form der aquatischen der Körperarbeit, bei der der Klient auf Auftriebshilfen (Kissen und Poolnoodle) im Wasser liegt. Der Praktizierende hat so beide Hände frei um den Klienten zu massieren, Gelenke zu mobilisieren und ihn frei im Wasser zu bewegen.



**Kursleitung: Kathrin George**

Jahrgang 1969, Physiotherapeutin, WATSU Praktizierende, HealingDance Praktizierende, WATA Praktizierende  
Wasser war immer mein Element, und die Entdeckung der Wasserarbeit war Liebe auf den ersten Blick. Sie vereint meine Leidenschaften Wasser und Bewegung, sowie Begegnung und Begleitung von Menschen. Sowohl Empfangen als auch Geben schenken mir immer wieder eine Möglichkeit Inseln von Stille in einem oft turbulenten Alltag zu finden.

**Geborgenheit      Loslassen  
Lebensfreude**

Wir möchten Sie gerne darauf aufmerksam machen, daß unsere Erlebniswochenenden /Einführung von den ersten Krankenkasse anerkannt werden. Diese Präventionskurse dienen der Entspannung und somit der Vermeidung von spezifischen Risiken und stressabhängigen Krankheiten . Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, ob Sie Ihnen das Erlebniswochenende bezuschusst. Nach dem Wochenende können Sie die Teilnahmebestätigung einreichen und im positiven Fall einen Teil der Teilnahmegebühr- bisher bis zu 120 € zurückerstattet bekommen.

**Seminarpreis:** 175,-€ zzgl. Badmiete je nach Gruppengröße

**Seminarort:**

Hotel Orbtal  
Haberstalstraße 1  
63619 Bad Orb

[www.orbtal.de](http://www.orbtal.de)



**Übernachtungspreise:**

je nach Zimmerkategorie zw.

36,-€ und 60,- €. Jedes Zimmer verfügt über eine eigene Kitchenette. Auf Wunsch kann dort selbst gekocht werden.

**Anmeldung:**

Institut für Aquatische Körperarbeit Tel. 0911/97792207 / [info@iaka.de](mailto:info@iaka.de)

[www.watsu.de](http://www.watsu.de) / Seminartermine / Termin anklicken und auf buchen gehen