



29. März 2026 · 10:00–17:00 Uhr

im Kaspertheater Rixdorf, Böhmischa Straße 46, 12055 Berlin

Thema: Frühling – Vom Erwachen und Erblühen

Wenn die ersten Lichtfäden des Frühlings die Erde berühren, beginnen Samen zu pulsieren und Knospen öffnen sich behutsam dem Leben.

So wie die Natur ihre verborgenen Kräfte nach außen trägt, laden wir auch unsere inneren Samen ein, ans Licht zu treten – und erlauben unseren eigenen Knospen zu erblühen.

Begleitet von Maria Illgen und Stefanie Ritter-Hußlein tauchen wir gemeinsam in diesen zarten Übergang ein.

Was nimmst du mit?

Die Teilnehmer*innen nehmen wertvolle Impulse und Erfahrungen für ihre berufliche Praxis oder private Anwendung mit – ob in Seiki, Shiatsu oder jeder anderen Begleitpraxis.

Wir alle kehren mit genährten Ressourcen zurück, die unser Leben im Alltag tragen und vertiefen.

Was dich erwartet

In diesem Workshop öffnen wir einen achtsamen Raum, in dem du dich wie eine Knospe im ersten Frühlingslicht entfalten kannst. Dich erwartet ein Tag, der ganz dem Lauschen und dem natürlichen Erblühen gewidmet ist:

- ein Ankommen in Absichtslosigkeit, das dich in einen Zustand stillen, wachen Gewahrseins führt
 - Katsugen Undō, die spontanen, regenerierenden Bewegungen, die aus dem inneren Atem des Körpers entstehen
 - Meditationen, die dich Schicht für Schicht näher an dein eigenes Wachsen heranführen
 - Gyoki, das feine Spiel atmender Hände, das Verbindung und Weite schafft
 - Seiki-Begegnungen, in denen aus der Berührung Resonanz, Präsenz und natürliche Stille erwächst
 - Körperübungen, die deine Wahrnehmung verfeinern und dir helfen, die zarten Signale des Frühlings auch in dir zu spüren
-

Für alle, die sich auf die Tiefe und Präsenz dieser Praxis einlassen möchten – mit oder ohne Vorerfahrung.

Anmeldung

E-Mail: seiki@shiatsu-rixdorf.de

Kosten: 80 EUR

Frühbucherrabatt: 65 EUR bei Anmeldung **bis zum 15. Februar 2025**

Social-Betrag auf Anfrage möglich

Lass uns gemeinsam dem Frühling entgegenatmen und das erwachen lassen, was in uns leben möchte. Wir freuen uns auf euch!

Maria & Stefanie

<https://www.shiatsu-rixdorf.de/seiki-praxis-gruppe/>