Workshop: Holistic Pulsing

Tiefenentspannung, Wohlbefinden & Mehr

Die **sanfte, schmerzfreie Methode** des Holistic Pulsing kennenlernen und **Grundtechniken** des **Körperpulsens ausprobieren**, den Körper durch Schwingung und schaukelnde Bewegungen in Tiefenentspannung zu bringen. Durch die Stimulation der Basissinne kommt der Körper mit seinen sensomotorischen Erfahrungen, dem Fundament seiner Selbstempfindung, in Kontakt. **Körperliche und seelische Blockaden** werden eingeladen, sich **zu lösen**. Der dadurch **einsetzende Stressabbau** unterstützt den Heilungsprozess bei vielen Beschwerden und hat grundsätzlich eine beruhigende und ausgleichende Wirkung. **Das Pulsen kann** zudem für **besseren Schlaf** sorgen, **löst Verspannungen**, ist **verdauungsfördernd** und **reguliert den Muskeltonus**. Die Wirbelsäule und andere Gelenke werden **flexibler und beweglicher**. Eine leicht erlernbare und sofort umsetzbare Methode, die für alle Altersgruppen geeignet ist.

Inhalte:

- Kurze Einführung in die Geschichte und Entwicklung von Holistic Pulsing
- Theoretische und praktische Grundlagen des Holistic Pulsings
- Erlernen einiger Basisgriffe des Körperpulsens in Zweiergruppen (Pulsing-Austausch)
- **Methode**: Vortrag, praktische Übungen, Selbsterfahrung durch gegenseitiges Pulsen

Eckdaten:

- **Termin**: Samstag, 14. März 2026, 09:00–17:00 Uhr
- **Ort**: Bildungshaus Schloss Krastowitz, Krastowitz 1, 9020 Klagenfurt
- **Referentin**: Petra Bleiweiß
- **Preis**: € 105,- pro Person

Anmeldung:

bei Mag. Robert Madrian
Bildungshaus Schloss Krastowitz
Tel.: 0463/5850-2100
E-Mail: robert.madrian@lk-kaernten.at

oder direkt online über folgenden Link: **Online-Anmeldung zum Workshop: Holistic Pulsing**