

# Präsenz-Ausbildungen

## Präsenz-Shiatsu-Praktiker\*in

### Präsenz-Yoga Teacher

Die Ausbildungen finden am Wochenende statt.  
Näheres siehe Webseite.



## Über mich

### Raum für Präsenz und Stille

### Schule für Präsenz-Yoga & Shiatsu

Haseldorf

Yoga- und Kinderyogalehrerin

Shiatsu-Lehrerin (GSD)

Dipl. Sozialpädagogin

Projektgründerin Grundschule Hoheluft  
(Kinderyoga mit Shiatsu)

I-Rest Yogateacher training Level 1

Shiatsu in der Familienhilfe

# Praxisorte

## Haseldorf

Präsenz-Raum  
Achtern Döörp 19  
25489 Haseldorf

## Hamburg

Präsenz-Raum  
Sternstraße 5d  
20357 Hamburg



Britta Oßenbrüggen  
Mobil 0170-5856830  
b.ossenbrueggen@t-online.de

## Präsenz- Yogakurse

Mo 18:00 und 19:45 Haseldorf

Mi 18:00 Halstenbek

Do 8:30 und 18:30 Haseldorf

Online-Kurse (über zoom)

Mo 19:45

Mi 18:00

Do 08:30

## Webseite

[www.kwan-yin-haus.de](http://www.kwan-yin-haus.de)

# Präsenz Raum



Copyright Fotografie: Christoph Plautz, Haseldorf / Design Lothar Siegel, Rellingen

Bewegung - Berührung - Bewusstsein

# Präsenz-Yoga

Die Bausteine des Yoga dienen für mich als Torwege zum Jetzt, zu mehr Verbundenheit in das Präsenzfeld der Gegenwart, zur Stille und zu unserem tieferen Selbst. Das gedankliche und persönliche Ich entspannt sich, ein neues Gleichgewicht stellt sich her (in Verbindung mit eckhart- tolle-teaching).



## Präsenz-Yoga-Einzelstunden

Die Einzelsitzungen sind eine vertiefende Praxis von Präsenz und Yoga – individuell für jede Person in ihrer momentanen Lebenssituation. Es gibt Raum für Fragen und Antworten und das Finden einer sinnvollen Praxis für den Alltag.

## Präsenz-Yoga Kurse für Erwachsene

Gemeinsames Praktizieren von Präsenz und Bewegung, Meditationen und Tiefenentspannung. Impulse aus dem Zusammen-Sein mit in den Alltag nehmen.

## Präsenz-Yoga für Kinder

Das, was Kinder in ihrer Entwicklung ganzheitlich unterstützt, ist in allen Elementen des Yoga enthalten. Körper- und Konzentrationsübungen, sowie Entspannung und Meditation geben Kindern die Möglichkeit, ein ausgewogenes Leben zu führen.



# Präsenz-Shiatsu

Shiatsu ist eine Berührungsform, die bekleidet auf einem Futon oder einer Liege ausgeführt wird. Durch sanfte Berührungen, dehnen und halten, wird die Lebensenergie in Kontakt mit den Meridianen ausgeglichen. Der Mensch kommt in ein neues Gleichgewicht. Präsenz-Shiatsu verbindet die Shiatsupraxis mit Präsenz (nach eckhart-tolle-teaching). Es öffnet sich ein stiller Raum, in dem sich sanft alte Schmerzkörper (emotional und körperlich) lösen können und wieder mehr innerer Freiraum entsteht.



## Einzelsitzungen

Die Shiatsu-Einzelsitzung ist für Menschen jeden Alters geeignet. Sie unterstützt individuell die jeweilige Lebenssituation, in der sich der Mensch gerade befindet.

## Familiensitzungen

Shiatsu ist ein Werkzeug, um Familien in ein neues Gleichgewicht zu verhelfen, alte festgefahrene Muster zu lösen, neue Begegnungen zu ermöglichen, mehr Verständnis und Mitgefühl für sich und andere zu entwickeln.

## Shiatsu mit Kindern

Durch Shiatsu wird die Integration der Sinne gefördert, sowie die Tiefenwahrnehmung stabilisiert. Emotionale Blockaden können sich lösen, dadurch entwickelt sich ein positives Selbstwertgefühl und die Kinder werden zufriedener mit sich und anderen.

# Präsenz-Beratungen

Gemeinsames Eintreten in die innere Bindung zum Jetzt und aus dem Präsenzfeld die Ereignisse des Lebens betrachten und wirken lassen, um eine neue Sichtweise und das Verlassen alter Muster zu ermöglichen. Die Beratungen werden manchmal von kurzen Shiatsu-Einheiten oder Präsenz-Meditationen begleitet.

