

# Workshop Shiatsu in Bad Ragaz

Kurzvorträge, Anleitungen, praktische Übungen, süsser Zvieri  
Dienstag, 21. Januar 2025



Workshop  
Bad Ragaz  
Dienstag, 21. Jan. 2025  
Reservation und Info auf  
[beratung.ragaz@rheumaliga.ch](mailto:beratung.ragaz@rheumaliga.ch)  
und Tel. 081 511 50 03

## «Wie können Sie mit Shiatsu-Übungen Bewegungen ausführen, um Blockaden zu lösen, Gelenke zu mobilisieren und die Sehnen und Muskulatur zu dehnen?»

Im Workshop von Marion Bernardini erfahren Sie mehr über die Wirkungsweise der ganzheitlichen Körpertherapie, Shiatsu und die Grundlagen dieser Therapieform. Während des Workshops können Sie einzelne Übungen sitzend, stehend und liegend ausprobieren und erfahren. Sie werden gemäss Ihren Möglichkeiten behutsam angeleitet.

**Referentin** Marion Bernardini ist dipl. Zen Shiatsu Therapeutin mit eigener Praxis in Landquart und ASCA-, EMR- und EKG-Krankenkassen anerkannt. Mehr dazu auf [www.shiatsu-erleben.ch](http://www.shiatsu-erleben.ch)

**Programm** ab 14.00 Uhr Begrüssung durch die Leiterin Beratungsstelle Bad Ragaz  
ca. 14.10 Uhr Workshop Teil 1 durch Marion Bernardini, dipl. Zen Shiatsu Therapeutin  
ca. 15.00 Uhr Pause, Kaffee, Tee & Kuchen  
ab 15.45 Uhr Workshop Teil 2 durch Marion Bernardini, dipl. Zen Shiatsu Therapeutin  
Der Anlass endet um ca. 16.30 Uhr

**Ort** Beratungsstelle Rheumaliga, Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz

**Kosten** pauschal p. P.: Mitglieder Fr. 30.-, Nichtmitglieder Fr. 35.-  
Durchführung ab 5 bis max. 12 Personen.

**Anmeldung bis 14. Januar 2025** bei Marion Bardini, [marion@shiatsu-erleben.ch](mailto:marion@shiatsu-erleben.ch) oder bei der regionalen Rheumaliga, Mail [beratung.ragaz@rheumaliga.ch](mailto:beratung.ragaz@rheumaliga.ch) oder Tel. 081 511 50 03

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**

  
MARION BERNARDINI

**Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein**  
Beratungsstelle, Frau A. Schmider, Bahnhofstr. 15, 7310 Bad Ragaz  
Weitere Auskünfte: Tel. 081 511 50 03,  
[beratung.ragaz@rheumaliga.ch](mailto:beratung.ragaz@rheumaliga.ch) und [www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)

  
**Rheumaliga  
SG, GR, AI/AR und  
Fürstentum Liechtenstein**  
Bewusst bewegt