

# Shiatsu I und II

Die Kunst der achtsamen Berührung  
Grundkurs



Referentin: Gabriele Oelke, Baldham

Shiatsu ist eine meditative, energetische Massageart, deren Wurzeln in der chinesischen Heilkunst liegen.

Hier wird der menschliche Organismus als ein komplexes Energiesystem betrachtet, in dessen Meridianen (Leitbahnen) die Lebensenergie zirkuliert, welche die einzelnen Organe und Körperfunktionen versorgt. Die körperliche-seelische-geistige Befindlichkeit eines Menschen ist Ausdruck der Verteilung des Flusses von Qi (Energie und Lebenskraft.).

Ziel einer Shiatsubehandlung ist es, Disharmonien zu erspüren und den Energiefluss mit Hilfe einer harmonischen Kombination aus Druckmassage, Dehnung und Rotation auszugleichen und zu stabilisieren. Shiatsu stimuliert das autonome Nervensystem und hat eine tiefgreifende Wirkung auf die Funktion der inneren Organe. Somit kann ein ganzheitlicher Heilungsprozeß auf körperlicher und psychischer Ebene angeregt werden.

Seminarinhalt:

- Einführung in die Grundlagen der klassischen Shiatsutechnik
- Shiatsu-Behandlung für den Rücken, Nacken, Schultern, Kopf, Arme, Beine und Vorderseite des Körpers,
- Verlauf der 12 tradit. Meridiane und ihre wichtigsten Akupressurpunkte

Schon nach diesen beiden Wochenenden können Sie diese wohltuende und entspannende Shiatsumassage gezielt bei gesundheitlichen Beschwerden einsetzen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung

Teilnehmerzahl:      mind. 6                      max. 12

Termine:                      17./18. Oktober 2009  
   07./08. November 2009

Seminargebühr  
je Wochenenden:    Mitglieder € 125,-      Nichtmitglieder € 150,-

Anmeldung siehe Seite