

**Beschreibung: Shiatsu - die Kunst der Berührung**

*Shiatsu ist eine ganzheitliche Form der Körperarbeit, die in der ersten Hälfte des 20. Jh. in Japan entwickelt wurde.*

*Der japanische Begriff "Shiatsu" bedeutet Fingerdruck.*

*Mit den Händen, aber auch mit Ellbogen und Knien wird sanfter, tiefwirkender Druck auf die Energiebahnen des Körpers (Meridiane) ausgeübt. Daneben dienen Dehnungen und Gelenkrotationen dazu, den Energiefluss anzuregen, ausgleichend einzuwirken auf energetische Zustände von Leere und Fülle sowie energetische Blockaden zu lösen. Durch Shiatsu werden die Selbstheilungskräfte angeregt und psychische Ausgeglichenheit gefördert.*

*Shiatsu ist empfehlenswert zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge und als komplementäres Angebot bei Erkrankungen.*

**Indikation - Wirkungsweise**

*Shiatsu eignet sich für Menschen aller Altersstufen und kann vielfältig eingesetzt werden, z.B. als Unterstützung bei körperlichen und/oder seelischen Belastungen, in Lebenskrisen, Stress-Situationen, bei Krankheit zur Unterstützung des Genesungsprozesses, zur allgemeinen Förderung des Wohlbefindens und zur Unterstützung der Selbstwahrnehmung. Mit Shiatsu werden die gesunden Kräfte im Menschen auf einer körperlichen, seelischen und geistigen Ebene angesprochen, unterstützt und gestärkt. Während und nach der Behandlung erfahren KlientInnen eine tiefe Entspannung und ein "sich-ganz-fühlen". Dieses kann mit Empfindungen von umfassender Belebtheit, Leichtigkeit, Weite, Ruhe, Wärme, Offenheit, Klarheit verbunden sein.*

**Anwendungsbereiche**

*Shiatsu wirkt allgemein wohltuend und wird eingesetzt bei:*

- *Stressbedingten Symptomen wie Nervosität, Schlaf- und Verdauungsstörungen, Migräne, Kopfschmerzen*
- *Energielosigkeit und Erschöpfungszuständen*
- *Schmerzen durch Schulter-, Rücken-, und Nackenverspannungen*
- *Zyklusstörungen*
- *rheumatischen Schmerzen*
- *psychosomatischen und chronischen Leiden*
- *bei mehrfachen, eher diffusen Indikationen*

**Behandlung**

*Die Behandlung dauert in der Regel 30 - 60 min.*

*Während der Behandlung liegt der Klient/ die Klientin bequem gekleidet auf einer weichen Matte am Boden.*

*Die Behandlung erfolgt in der Regel in meditativer Stille. Dies erlaubt den KlientInnen „in-sich-hineinzuhorchen“ und den TherapeutInnen, in aufmerksamer Verbindung mit dem Geschehen zu sein. Shiatsu wird so zu einer tiefen, vertrauensvollen Kommunikation ohne Worte und die Behandlung zur „berührenden Kunst“.*

- Kursinhalte**
- **Grundlegende Behandlungsprinzipien**
    - Absichtslose Berührung
    - Gelöster Körpereinsatz
    - Behandeln aus der Körpermitte - Hara
    - Verbindung von beiden Händen
    - Shiatsu in verschiedenen Positionen
    - Mobilisierungstechniken, Dehntechniken, Rotationen
  - **Unterstützende Achtsamkeitsübungen aus verschiedenen Traditionen**
    - Meditation
    - Qi Gong
    - Yoga
    - Bodyscan

**Zielgruppe** Tätigkeit in einem medizinischen oder psychosozialen Beruf  
Interessierte an Themen von Berührung, Bewegung, Körperarbeit

**Dauer** 3 Tage  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr  
18 Unterrichtsstunden à 60 min

**Termine** 2.-4.2.2024

**Kursort** Kursraum am Hafen von Konstanz, ESV Konstanz  
Hafenstraße 14, 78462 Konstanz

**Leitung** Christian Saier, dipl. Shiatsu-therapeut;  
MBSR-Lehrer  
Trainer NADA-Ohrakupunktur

**Anmeldung** Christian Saier, [info@shiatsu-bewegt.net](mailto:info@shiatsu-bewegt.net)

**Kurskosten** 450.- SFr  
Bankverbindung:  
IBAN: CH85 0078 4162 0046 58910  
Thurgauer Kantonalbank  
Christian Saier, Graneggstr. 1, 8280 Kreuzlingen

**Bemerkungen** Bitte mitbringen:

- Schreibzeug
- bequeme Kleidung
- evt. Decke, Kissen