

# Grundausbildung Shiatsu

---

20. Juni 2023

Im Zeitraum Februar bis April 2024 werde ich wieder eine Grundausbildung in Shiatsu anbieten. In neun Tagen wird eine umfassende Einführung in die Grundlagen und Prinzipien vermittelt, um selbständig und eigenverantwortlich verschiedene Shiatsubehandlungen geben zu können.

Die erste Einheit der Trilogie, der Einführungskurs vom 2.-4. Februar 2024, kann separat gebucht werden.

Der Kurs richtet sich an Personen, die im medizinischen oder psychosozialen Bereich arbeiten oder Erfahrungen im Bereich Körperarbeit haben.

Die neun Ausbildungstage gliedern sich in 3 Abschnitte zu je 3 Tagen. Diese sind als Einheit zu verstehen, da sie aufeinander aufbauen, und können nicht einzeln gebucht werden, ausser der Einführungskurs.

Ähnlich wie andere Methoden der TCM lässt sich Shiatsu als ergänzende, komplementäre Methode einfach in bestehende Behandlungskonzepte und Settings integrieren. Shiatsu ermöglicht ausserhalb der Alltagsroutine einen anderen, oft zwangloseren Zugang zu Klienten und fördert eine vertrauensvollere Beziehung, was sich oft positiv auf die Compliance insgesamt auswirkt. In der Regel wird die Wirkung von Shiatsu als entspannend, zentrierend, ausgleichend und stabilisierend erfahren.

Shiatsu wird als unterstützende Behandlung in Zeiten von Übergängen, Lebenskrisen und Neuausrichtungen geschätzt oder als wohltuender Ausgleich zum Alltag im Sinne einer Gesundheitsprophylaxe.

In dem Kurs werden die praktischen und theoretischen Grundlagen von Shiatsu in einer Atmosphäre von angstfreiem Lernen und gegenseitiger Akzeptanz vermittelt. Wesentlich neben der Technik sind das Erlernen und das stete Üben von Grundvariablen wie Aufmerksamkeit, Präsenz und Absichtslosigkeit, die dem Geiste des ZEN entsprechen.

Wie sich in den bisherigen Ausbildungen zeigte, kann Shiatsu schon nach den ersten drei Tagen im Freundes- und Familienkreis, aber auch in verschiedenen Bereichen des Gesundheitswesens eingesetzt werden. Um zwischen den Kurseinheiten praktische Erfahrungen zu sammeln, sollten im Durchschnitt 2 Behandlungen pro Woche selbständig durchgeführt werden.

Bewegungsübungen wie Qi Gong, Yoga, Makkho Ho und Ki Übungen sensibilisieren die eigene Körperwahrnehmung und unterstützen die absichtslose Wahrnehmung in der Behandlung.

## Ziel des Kurses:

- die Vermittlung von Fähigkeiten und Wissen, um eigenverantwortlich und selbständig einfache Shiatsubehandlungen oder Teilbehandlungen an Klienten und Patienten in verschiedenen Positionen durchführen zu können
- Vermittlung einer Grundhaltung von Achtsamkeit und Offenheit für eigene Prozesse sowie gegenüber den Patienten

- Burn-out-Prophylaxe - durch gegenseitige Behandlungen und diverse Bewegungsübungen werden die verschiedenen Erfahrungen an uns selbst erlebbar

### Anmeldungen:

Für Anmeldungen und Fragen zu den Kursen bitte eine Email an [info@shiatsu-bewegt.net](mailto:info@shiatsu-bewegt.net) senden.

Einführende Literatur zu Shiatsu und verwandten Bereichen findest du weiter unten.

Da es sich um einen praxisorientierten Kurs handelt, werden die TeilnehmerINNEN gebeten, sich theoretisch teilweise durch Eigenstudium mit dem Lernstoff zu befassen. Es wird empfohlen, vor Beginn der Ausbildung das Buch

[Shiatsu für Anfänger: Yu Sen - Sprudelnder Quell von Wilfried Rappenecker](#)

zu lesen. Teilnehmern mit weiter Anreise wird empfohlen, sich nach Möglichkeit die Ausbildungszeiten frei zu halten und vor Ort zu übernachten. Nach den Kurszeiten finden an einigen Abenden Tutorien statt.

Gerne kannst du die Mail weiterleiten an Bekannte oder Freunde, die Interesse an Shiatsu haben.

Mit herzlichen Grüßen

Christian Saier

Kurs	<b>Grundausbildung Shiatsu</b>
<b>Beschreibung:</b>	<p><b><i>Shiatsu - die Kunst der Berührung</i></b>  <i>Shiatsu ist eine ganzheitlich orientierte 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.</i></p> <p><b><i>Indikation - Wirkungsweise</i></b>  <i>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 und bei Trauma, 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</i></p>

*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 45 - 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 Prinzipien von Shiatsu**

- Entspannung: nicht zu gespannt, nicht zu locker
- Achtsames Einsinken, nicht drücken
- Verbindung von beiden Händen
- Behandlungsfluss
- Konstanter, senkrechter Druck

#### • **Behandlungseinheiten**

- Ganzkörperbehandlung in Bauchlage, Rückenlage, Seitenlage
- Shiatsu für Kopf und Kragen
- Gesichtsbehandlung
- Fussbehandlung

#### • **Verschiedene Shiatsutechniken:**

- Krabbelposition
- Einsatz des Haras
- Einsatz von Handflächen, Daumen, Ellbogen, Knien und Fuss
- Mobilisierungstechniken, Dehntechniken, Rotationen

- Übergänge

• **Grundlagen aus der TCM**

- das klassische Meridiansystem in Theorie und Praxis
- Reaktionen des Nervensystems auf Berührung,
- Theorie von Sympathikus und Parasympathikus
- Yin und Yang
- Ki

• **Aufmerksamkeit**

- Qi Gong
- Körper- und Bewegungsübungen, Makko-Ho, Yoga
- Ki - Übungen
- Wu wei – Nicht tun, (nicht „nichts tun“), nur das Notwendige tun, Präsenz

**Zielgruppe** Tätigkeit in einem medizinischen oder psychosozialen Beruf oder Erfahrung in Körperarbeit

Anzahl Kursteilnehmende: max. 14 Personen

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

**Voraussetzung** siehe oben

**Dauer** 3 x 3 Tage,  
jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr,

3 x 18 Unterrichtsstunden

Der Kurs gliedert sich in 3 mal 3 Tage. Diese sind als Einheit zu verstehen, bauen aufeinander auf und können nicht unabhängig voneinander gewählt werden (ausser Teil I - Einführungskurs)

Zur Vertiefung finden Tutorien im Anschluss an die Kurszeiten statt

**Termine** 2. - 4. Februar 2024 – Einführungskurs in Konstanz, auch separat buchbar

8. - 10. März 2024 – Teil II

19. - 21. April 2024 – Teil III

**Kursort** CH - 9500 Wil (Kanton St. Gallen), [Kulturwerkstatt Wil](#)

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

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

**Preis** Gesamt 1350.- SFr, Einführungskurs 450.- SFr

**Bemerkungen** Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung (es wird am bekleideten Klienten behandelt)
- warme Socken
- Schreibzeug
- Arbeitsbuch Yu Sen

### Literaturempfehlung:

[Shiatsu für Anfänger: Yu Sen - Sprudelnder Quell](#) von Wilfried Rappenecker (Taschenbuch - Juni 2001)

[Shiatsu - heilsame Berührung: Durch sanften Druck der Hände Verspannungen lösen und Lebensenergie aktivieren](#) von Klaus Metzner und Christophe Schneider (Taschenbuch - Mai 2004)

[Zen-Geist Anfänger-Geist](#) von Shunryu Suzuki (Gebundene Ausgabe - April 2007)

---

*«Die Herausforderung für den Shiatsu-Praktizierenden liegt darin, im tiefen physischen Kontakt die Weite und Leichtigkeit entstehen zu lassen, die der andere braucht, um den Mut zu finden, neue Wege zu gehen.»*

*«Klarheit und Gelassenheit, die Fähigkeit, seine Energie zu fokussieren und gleichzeitig Weite und Leichtigkeit entstehen zu lassen, sind Eigenschaften eines/r guten Shiatsu-TherapeutIn.»*

*Dr. Wilfried Rappenecker - Shiatsu-therapeut*

---