

# Lehrgangsinhalte

Die 5 Intensiv-Tage geben Ihnen fundiertes Hintergrundwissen über die ganzheitliche japanische Massagemethode Shiatsu. Theoretisches Grundwissen der TCM (traditionelle chinesische Medizin) begleitet die praktischen Techniken:

1. Körperbeweglichkeit und Zentrierung
2. Stretching, Makka Ho Dehnübungen
3. Ki – Spürübungen
4. Hara – Wahrnehmung
5. Shi-atsu – wörtliche Übersetzung: japanische Fingerdruck-Massage (auch Daumen, Handballen und Ellenbogentechniken kommen zum Einsatz)

## Einführung in die 5 Elemente-Lehre (Wuxing - die 5 Wandlungsphasen )

Sie hat ihren Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Dieses Wissen geht auf eine Jahrtausend alte Tradition aus dem asiatischen Raum zurück. Sie ist in ihrer Weiterentwicklung, heute noch sehr lebendig in allen östlichen Entspannungstechniken enthalten (Shiatsu, Tai Chi, Qigong und verschiedenen Meditationspraktiken).

Gleichwohl ist sie eine wichtige Grundlage in der Akupunktur. Hier wird Gesundheit, als Zustand von körperlicher, seelischer und geistiger Balance definiert, die Voraussetzung für Vitalität und Lebensfreude ist.

# Shiatsu

## Wirkungsweise

Im Körper fließt das feinstoffliche Ki (japanisch: Ki, chinesisches: Qi) in einem großen Netz aus Meridianen. Durch Shiatsu – Anwendung wird dieser Fluss der Energie achtsam begleitet und mögliche Blockaden können sich lösen.

Die Energie wird in praktischen Übungen (Ki – Spürübungen/Selbstaktivierung) zunächst bei sich selbst, mit wachsender Praxis - Erfahrung bei PartnerInnen innerhalb der Gruppe, wahrgenommen und praktisch im „Shiatsu geben“ angewendet.

Diese Übungen können in ihren Anwendungen den „Zustand von frei zirkulierender Energie“ ermöglichen. Blockaden sollen beseitigt und Disbalancen von Yin und Yang ausgeglichen werden. Dies beruht auf dem östlichen Ansatz, dass jeder Körper genügend Potential für eine Selbstregulierung seiner Energien besitzt. Hier wird die ganzheitliche Sicht von einer emotionalen, körperlichen und geistigen Einheit deutlich.

Shiatsu ermöglicht diesen Ausgleich, die Harmonisierung von Lebensenergien, durch verschiedene Techniken, die Sie im Verlauf des Lehrgangs kennen lernen: Dehnungen, spezielle Techniken für die Gelenke, achtsame Berührung durch „Gewicht abgeben“ und sanfte Akupressur im Verlauf der Meridiane.



# 5 Shiatsu-Intensiv-Sonntage plus Abschluss-Wohlfühltag

## Informationstag:

**Sonntag: 9. Oktober 2011**

**10-12 Uhr (Anmeldung erbeten)**

## Sonntag, 30. Oktober 2011

### Element Erde: Das Nährende, die Mitte

Theorie: Magen- und Milzmeridiane

Praxis: das Hara, „die Mitte“,

Ki – Übungen zum Zentrieren und Verwurzeln, die Stabilität der Beine und die eigene Körperhaltung.

## Sonntag, 11. Dezember 2011

### Element Metall: Verfeinerte und verdichtete Struktur

Theorie: Lungen- und Dickdarmmeridian

Praxis: Shiatsu für den Brustkorb, Nacken und die Schultern.

Lungen – Ki stärkende Übungen (Atemübungen), zur Verfeinerung und Vertiefung.

## Sonntag, 30. Januar 2012

### Element Wasser: Die Initiation – das Vertrauen

Theorie: Blase- und Nierenmeridian

Praxis: Makko-Ho Dehnübungen,

Shiatsu mit Daumen- und Handballentechniken rund um den Rücken und das Kreuzbein.

## Sonntag 18. März 2012

### Element Holz: Die Kreativität und Planung

Theorie: Leber- und Gallenblasenmeridian

Praxis: Gelenkrotationen (Hüfte und Schultern)

Shiatsu für die Schulter-Nackn,

rhythmische Behandlungstechniken:

Klopfen – „push and pull“.

## Sonntag, 15. April 2012

### Element Feuer: die Kommunikation

Theorie: Herz- und Dünndarm / Pericard und 3-fach Erwärmer, die wichtigsten Punkte.

Shiatsu an den Armen und für die Hände,

Dehnungen und Stretching der Feuermeridiane.

## Sonntag, 13. Mai 2012

### Vertiefung der Lieblingstechniken

An diesem Tag werden Sie sich mit einer klassischen Shiatsu-Behandlung (ca.1 Stunde) selbst verwöhnen.

Alle erlernten Lieblingstechniken kommen zum Einsatz.

Nach Erhalt des Teilnahmezertifikats werden wir mit einer kleinen Feier die Tage ausklingen lassen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Schreibmaterial, eine Wolldecke oder ein Handtuch und ein kleines Kopf-/ Sitzkissen mit. Die Shiatsu Techniken werden im Sitzen auf dem Hocker, auf einer Behandlungsbank und klassisch auf dem Boden / Matte gezeigt und angewandt.

### Kursleiterin:

Dipl. Soz. Päd. Gisela Schöller,  
Physio- und Shiatsu-therapeutin,  
Qigong Ausbilderin DQGG e.V.

### Kursort:

Praxis  
Neckarstraße 34  
73728 Esslingen / N.

### Kurszeit:

10 - 17 Uhr  
(incl. 1Stunde Mittagspause)

### Kursgebühr:

Alle Sonntage zusammen: 480 EUR  
Frühbucher/innen: 450 EUR (bis 6.Okt.11)  
Einzelbuchung pro Sonntag möglich: 90 EUR

### Information und Anmeldung

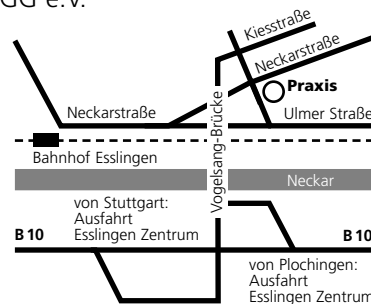
**Am Infotag 9. Oktober 2011, 10 – 12 Uhr**

Tel. 0711 / 280 76 56, oder E-Mail: gise@trans-zendenz.de

Sprechzeiten: Do. 15 -17 Uhr, Di. 15 -17 Uhr

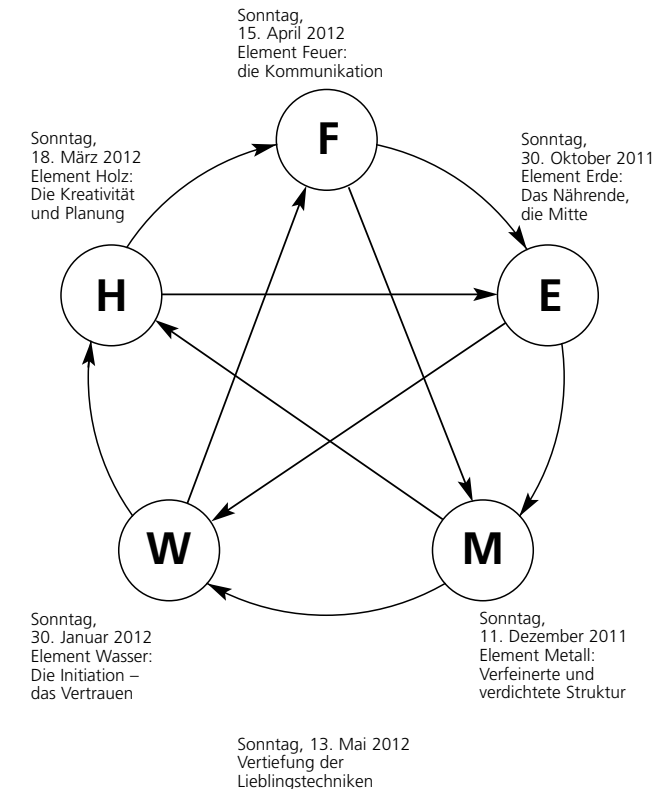
**Praxis Neckarstraße 34 (ab 1. Sept. 2011) in Esslingen**

Tel. 0711 / 414 917 - 38



## Gise Schöller

Stuttgart / Esslingen



## Shiatsu-Grundkurs 2011/2012

5 Sonntage plus  
Abschluss-Sonntag  
am 13. Mai 2012

Praxis Neckarstraße 34  
73728 Esslingen / N.