

## Termine und Preise 2016

### Übersicht

#### **ShenDo Shiatsu Ausbildung**

**ShenDo Shiatsu Basis- und Aufbaukurse** Seite 2-3

**ShenDo Shiatsu Praktikertrainings** Seite 3

#### **Shiatsu Fortbildungen**

**Shiatsu für Schulter- und Beckengürtel** Seite 4  
*mit Dr. Helmut Kreil*

**Himmliche Punkte**  
**Körper-Geist-Akupressur: Die Wundermeridiane** Seite 4  
*mit Nirgun W. Loh*

**Shiatsu für Menschen mit emotionalen Traumata und körperlichen Behinderungen** Seite 5  
*mit Bill und Teresa Palmer*

**ShenDo Shiatsu und Qi Gong** Seite 6-7  
**Energetische Diagnose und Fallbesprechung für Shiatsupraktiker** Seite 7  
*mit Rüdiger Kromp*

**ShenDo Shiatsu auf der Liege, ShenDo Shiatsu mit Öl** Seite 8  
*mit Alipsa Handa-Jutzi*

**Aromamassage; Körperhaltung und Bewegung aus der Mitte** Seite 8  
*mit Alipsa Handa-Jutzi in Hannover / mit Petra Lieske in Berlin*

**ShenDo Shiatsu Thementage** Seite 9-10  
*mit Alipsa Handa-Jutzi in Hannover / mit Petra Lieske in Berlin*

**ShenDo Sommerfest** Seite 10  
*mit Nirgun W. Loh und Sakina K. Sievers und Team*

**Seminare im neuen ShenDo-Haus in Stellshagen** Seite 10

**Adressen für Infos zu den Ausbildungen und Seminaren** Seite 11

**Anmeldeformular/Teilnahmebedingungen** Seite 12

Die mit dem \* markierten Preise gelten für Mitglieder des ShenDo Shiatsu Verbands.

# ShenDo Shiatsu Basiskurse

## SHENDO SHIATSU BASISKURS

Der Schwerpunkt des Basiskurses liegt in der praktischen Anwendung von Shiatsu. Der Kurs beinhaltet klassische Shiatsutechniken und eine Yin-Yang ausgleichende ShenDo Shiatsu-Behandlung für die Rück- und Vorderseite des Körpers.

### Wochenend-Basiskurse

*Unterrichtszeiten: Fr 16–20 Uhr, Sa 9.30–18 Uhr, So. 9.30–17 Uhr*

<b>Hannover</b>	26. – 28. 02. & 11. – 13. 03. 2016	€ 410
<b>Einbeck</b>	26. – 28. 02. & 11. – 13. 03. 2016	€ 410
<b>Einbeck</b>	10. – 12. 06. & 12. – 14. 08. 2016	€ 390
<b>Berlin</b>	04. – 06. 11. & 18. – 20. 11. 2016	€ 390

### Kompakt-Basiskurse

*Unterrichtszeiten: 1.–4. Tag: 10–18 Uhr, 5. Tag: 10–17 Uhr (Ostsee: Beginn 1. Tag: 11 Uhr)*

<b>Ostsee</b>	23. – 27. 03. 2016 (Ostern)	€ 390
<b>Berlin</b>	12. – 16. 05. 2016 (Pfingsten)	€ 390
<b>Hannover</b>	12. – 16. 05. 2016 (Pfingsten)	€ 410
<b>Ostsee</b>	20. – 24. 07. 2016	€ 390
<b>Hannover</b>	29. 09. – 03. 10. 2016	€ 410

### Privatunterricht

Es ist möglich, den Basiskurs im individuellen Einzelunterricht oder in kleinen Gruppen zu belegen. Die Unterrichtszeit wird hier persönlich angepasst.

# ShenDo Shiatsu Aufbaukurse

## SHENDO SHIATSU AUFBAUKURS

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit dem Energiekreislauf und dem Verlauf der zwölf Energieleitbahnen (Meridiane). Wir zeigen den Zusammenhang zwischen den Meridianen und den Fünf Wandlungsphasen. Die Beschäftigung mit diesem faszinierenden Modell der Elemente zieht sich wie ein roter Faden durch die gesamte Ausbildung. Die bisher erlernten Techniken werden vertieft und verfeinert.

### Wochenend-Aufbaukurse

*Unterrichtszeiten: Fr 16–20 Uhr, Sa 9.30–18 Uhr, So 9.30–17 Uhr*

<b>Hannover</b>	05. – 07. 02. & 19. 02. – 21. 02. & 04. – 06. 03. 2016	€ 630
<b>Einbeck</b>	23. – 25. 09. & 28. – 30.10. & 02. – 04.12. 2016	€ 630

## Kompakt-Aufbaukurse

Unterrichtszeiten: Do 14–20 Uhr, Fr/Sa 9.30–18 Uhr, So 9.30–17 Uhr

<b>Berlin</b>	11. – 14. 02. & 03. – 06. 03. 2016	€ 630
<b>Berlin</b>	23. – 26. 06. & 07. – 10. 07. 2016	€ 630
<b>Hannover</b>	25. – 28. 08. & 15. – 18. 09. 2016	€ 630

## Ferien-Aufbaukurs

Unterrichtszeiten: Beginn 1. Tag: 11 Uhr, Ende 7. Tag: 16 Uhr

<b>Ostsee</b>	25. – 31. Juli 2016 (Beginn: Ostermontag)	€ 630
---------------	-------------------------------------------	-------

# ShenDo Shiatsu Praktikertrainings mit Zertifikat

## SHENDO SHIATSU PRAKTIKERTRAINING

Das ShenDo Shiatsu-Praktikertraining bietet eine umfassende praktische und theoretische Ausbildung. Schwerpunkt ist die Dynamik und systemische Ordnungskraft der Fünf Wandlungsphasen. Fünf Unterrichtsblöcke von vier Tagen sind jeweils einer Wandlungsphase gewidmet. Durch fünf aufeinander aufbauende ShenDo Shiatsu-Anwendungen wird Bewegung in die vielfältigen Zusammenhänge zwischen Körper, Seele und Geist gebracht. Qi Gong, Do-In Übungen und Yoga, Selbsterfahrung und Meditation unterstützen den Prozess. Weiterhin wird die Grundlage gelegt für den Aufbau einer professionellen ShenDo Shiatsu-Praxis.

<b>Hannover</b>	07. – 10. 04. 2016	05. – 08. 05. 2016
	09. – 12. 06. 2016	11. – 14. 08. 2016
	08. – 11. 09. 2016	27. – 30. 10. 2016
	19. – 20. 11. 2016 (Prüfung)	
	20. – 22. 01. 2017 (Abschlusswochenende an der Ostsee)	

Unterrichtszeiten: Do, Fr 10–18 Uhr, Sa 10–18 bzw. 21 Uhr, So 10–16 Uhr

<b>Berlin</b>	15. – 18. 09. 2016	13. – 16. 10. 2016
	24. – 27. 11. 2016	12. – 15. 01. 2017
	09. – 12. 03. 2017	06. – 09. 04. 2017
	13. – 14. 05. 2017 (Prüfung)	
	02. – 04. 06. 2017 (Abschlusswochenende an der Ostsee)	

Unterrichtszeiten: Do, Fr 10–18 Uhr, Sa 10–18 bzw. 21 Uhr, So 10–16 Uhr

<b>Ostsee</b>	05. – 09. 10. 2016	24. – 27. 11. 2016
	01. – 05. 03. 2017	05. – 09. 04. 2017
	24. – 28. 05. 2017	
	01. – 03. 09. 2017 (Abschlusswochenende und Prüfung)	

Unterrichtszeiten: Beginn 1. Tag: 11 Uhr, Ende 7. Tag: 16 Uhr

**Einbeck** Beginn: Herbst/Winter 2016

Preis für das Praktikertraining:	€ 1990
bei Ratenzahlung	€ 2025

# Shiatsu Fortbildungen

## Shiatsu für Schulter- und Beckengürtel

mit Dr. rer. nat. Helmut Kreil

Schulter- und Beckengürtel zeigen sich in den meisten Behandlungen als sehr bedürftig. Aufgrund dieser Erfahrung hat Helmut Kreil, erfahrener Shiatsu-Therapeut und GSD-Lehrer aus seiner Shiatsu-Praxis heraus eigenständige Techniken entwickelt zur Lösung von Blockaden in diesem Bereich. Die werden nun in diesem Kurs vermittelt.

Die hier vorgestellten Techniken sind Ausdruck von gelebtem Shiatsu und somit praxiserprobt. Sie können mit ökonomischem Körpereinsatz mühelos praktiziert werden und sind doch sehr wirkungsvoll. Es werden in diesem Seminar Vorgehensweisen zum Erspüren von Körperstrukturen und ihren Blockaden vermittelt, von Stellen, die förmlich nach Berührung rufen. Ergänzend werden wohltuende Übungen zur Selbsthilfe für die Klienten erarbeitet. Die gelernten Techniken werden gründlich erprobt und geübt, um sie nach dem Wochenende direkt in die eigene Behandlungspraxis einfließen lassen zu können.



### Dr. rer. nat. Helmut Kreil

Diplombiologe, Heilpraktiker, staatl. geprüfter Masseur, Shiatsulehrer (GSD- und ÖDS- anerkannt). Shiatsuausbildung am Ohashi-Institut, New York (Abschluss 1989); umfangreiche Fortbildungen u. a. bei Pauline Sasaki, USA (Quantum Shiatsu); Clifford Andrews, GB; Ryokyo Endo, Japan (Tao Shiatsu); Akinubo Kishi, Japan (Seiki). Von 1990-1998 Dozent am Europäischen Shiatsu Institut (ESI). Von 1998-2003 Vorstandsmitglied der GSD. Seit 1999 Dozent an verschiedenen Shiatsu-Ausbildungsstätten in Deutschland und Österreich.

<b>Berlin</b>	11. – 13. März 2016	Fr 16-20, Sa 9.30–18, So 9.30–16 Uhr	€ 220* / € 240
<b>Hannover</b>	15. – 17. April 2016	Fr 16-20, Sa 9.30–18, So 9.30–16 Uhr	€ 220* / € 240

## Himmliche Punkte

### Körper-Geist-Akupressur: Die Wundermeridiane

mit Nirgun W. Loh

Die Körper-Geist-Akupressur ist eine besondere ganzheitliche Anwendung, deren Wirkung sich durch die Arbeit an den Acht Außerordentlichen Leitbahnen erklärt. Diese so genannten Wundermeridiane haben als »Psychische Kanäle« eine Beziehung zum seelisch-emotionalen Bereich des Menschen. Durch das Halten bestimmter Akupressurpunkt-Kombinationen kann der Körper tief entspannen und der Geist kommt zur Ruhe. Es können sowohl körperliche und muskuläre Verspannungen gelöst werden, als auch ein tiefgehender seelischer Prozess eingeleitet werden, über den wir Zugang zu unseren Gefühlen und inneren Bildern bekommen.

Die Körper-Geist-Akupressur kann sowohl als eigene Methode auf der Massageliege angewendet werden als auch mit Shiatsu kombiniert werden.

#### Inhalte:

- die Wundermeridiane und ihre Bedeutung
- die wichtigsten Akupressurpunkte: Lokalisation und Bedeutung
- Punkt-Release (Halten und Verbinden von ausgewählten Akupressurpunkten)
- spezielle Punktekombinationen, z.B. bei Rückenschmerzen und Schulterverspannungen
- taoistische Atem- und Bewegungsübungen
- geführte Meditationen

<b>Ostsee</b>	02. – 05. Juni 2016	Do 14–18, Fr, Sa 10–18, So 10–13 Uhr	€ 290* / € 320
---------------	---------------------	--------------------------------------	----------------

# Shiatsu für Menschen mit emotionalen Traumata und körperlichen Behinderungen

mit Bill und Teresa Palmer

Dieser Kurs zeigt, wie mit Movement Shiatsu emotionale Traumata aufgelöst und körperliche Behinderungen kreativ bewältigt werden können. Das Seminar ist in erster Linie praxisorientiert. Mit ganz besonderen Techniken werden wir direkt mit den Faszien und dem Nervensystem arbeiten, um abgespaltenen Bereichen des Körpers und der Energie zu helfen, sich wieder mit den anderen Teilen zu verbinden, um so ein Gefühl von Ganzheit zu ermöglichen.

Körperliche Behinderungen können dazu führen, dass manche Teile des Körpers in ihrer Entwicklung beeinträchtigt werden. Dadurch bezieht das Gehirn diese Teile nicht seine Landkarte des Körpers mit ein, was muskuläre Konflikte und eine Trennung von Körper und Geist bewirkt.

Bill Palmer hat 35 Jahre lang mit behinderten Kindern gearbeitet und Bewegungstechniken und praktische Methoden entwickelt, die diese nicht-integrierte Teile des Körpers darin unterstützen, in das Ganze aufgenommen zu werden. Auch körperliche und emotionale Traumata führen dazu, dass sich – um Schmerzen zu vermeiden – Teile des Körpers wie abgetrennt anfühlen. So kann die Körperarbeit für die Behandlung von körperlichen Behinderungen auch bei emotionalen Problemen angewendet werden. In seiner Forschungsarbeit über die kindliche Entwicklung hat Bill erkannt, dass die Meridiane der Chinesischen Medizin angeborene Pfade sind, entlang derer sich die kleinkindlichen Bewegungsabläufe entwickeln. Gleichzeitig stellen sie dem Nervensystem eine Möglichkeit zur Verfügung, jene Teile des Körpers zu umarmen, die bisher nicht integriert waren. Da das Bindegewebe Verbundenheit und Ganzheit verkörpert, hat Bill auch hierfür spezielle Möglichkeiten entwickelt, die den Prozess der Körper-Geist-Integration unterstützen.

Im Seminar werden wir auch die Praxis des Inneren Qi Gong nutzen, das darauf ausgerichtet ist, die Meridiane als verknüpfende Pfade im Körper zu fühlen und zu entwickeln. Diese Arbeit ist besonders geeignet für Shiatsu-Praktizierende, wird aber auch von Körpertherapeuten benutzt, um Entwicklungsstörungen zu behandeln. Auch einige Psychotherapeuten nutzen erfolgreich diese Methoden, um Kindheitstraumata zu behandeln.



**Bill Palmer** ist Direktor der »School for Experiential Education« (SEED) in Großbritannien und ist einer der ersten Lehrer, die Shiatsu nach Europa gebracht haben. Er unterrichtet Shiatsu seit über 35 Jahren und arbeitet besonders mit behinderten Kindern. In seinen Forschungen entdeckte er, dass die Entwicklung der kleinkindlichen Bewegungsabläufe genau den Verläufen der traditionellen Meridiane folgt und entwickelte so eine Möglichkeit, sowohl mit Bewegung als auch Berührung mit dem Qi zu arbeiten. Hieraus erschuf er das System des Movement Shiatsu, das sich mit entwicklungsgemäßer Bewegung beschäftigt, um Menschen mit chronisch-körperlichen und emotionalen Problemen zu helfen.



**Teresa Palmer** ist Dozentin des Movement Shiatsu im SEED. Sie unterrichtete früher Shiatsukurse für das Komplementär-Therapie-Diplom an der Derby Universität und praktiziert Shiatsu seit 30 Jahren. In ihrer ausgelasteten Praxis arbeitet sie mit den unterschiedlichsten Menschen und sie hat viel dafür getan, in der britischen Öffentlichkeit ein Bewusstsein für Shiatsu zu schaffen. In diesem Seminar wird sie sich darauf konzentrieren, wie die Themen des Kurses bei typischen Klienten angewendet werden können.

Ostsee

21. – 23. Oktober 2016

Fr 11–19, Sa 10–18, So 10–16 Uhr

€ 260\* / € 280

## ShenDo Shiatsu und Qi Gong: Hara – Das Lächeln des Buddha

mit Rüdiger Kromp

Das Hara steht für unsere körperliche, seelische und spirituelle »Mitte«, das Zentrum unseres Seins. Ob wir uns in unserem Körper zu Hause fühlen, ausgeglichen sind und mit Vertrauen durch das Leben gehen ist davon abhängig, wie unser Hara entwickelt ist.

In diesem Seminar werden Möglichkeiten von Shiatsu und Qi Gong zur besseren Erdung und der daraus wachsenden inneren und äußeren Stabilität gezeigt. Der Fokus liegt auf Durchlässigkeit und Kräftigung der Mitte, des Hara (Bauchbereich). Nur ein weiches und kraftvolles Zentrum gibt den Raum für eine gesunde Entwicklung auf allen Ebenen.

### Inhalte:

- Qi Gong-Übungen für Durchlässigkeit und Kräftigung in Bauch und Becken
- Übungen für eine bessere Verwurzelung
- Hara-Massage / Shiatsu für die Erde-Energie
- Einführung in die Hara-Zonen der inneren Organe
- spezielle Atemübungen und Meditation

**Einbeck** 29. – 31. Januar 2016 Fr 17–19.30, Sa 10–18, So 10–15.30 Uhr € 180\* / € 200  
**Ostsee** 19. – 21. Februar 2016 Fr 17–19.30, Sa 10–18, So 10–15 Uhr € 170\* / € 190

## ShenDo Shiatsu und Qi Gong: Kontakttraining – Das Wesentliche berühren

mit Rüdiger Kromp

Was bedeutet es, wahren Kontakt herzustellen und wie fühlt sich der Unterschied zu einer eher »mechanischen« Berührung an? In diesem Seminar erforschen wir verschiedene Kontakt-Ebenen und Qualitäten. Zum Verständnis nutzen wir Erkenntnisse aus der Quantenphysik und der Bewusstseinsforschung, die wir in speziellen Techniken umsetzen. In der Arbeit mit Menschen hilft uns dies, die Informationen aus dem Kontakt klarer und differenzierter einzuordnen, die Selbst- und Fremdwahrnehmung zu schulen und eine gesunde Distanz zum Geschehen zu fördern.

Gerade im therapeutischen und pädagogischen Bereich helfen Shiatsu und Qi Gong, sich sensitiv und achtsam auf der Ebene zu begegnen, die Unterstützung bedarf, ohne sich selbst darin zu verwickeln. So wird Entwicklung gefördert. Daraus ergibt sich eine stabile innere Haltung und Ausrichtung.

### Inhalte:

- Kennenlernen der verschiedenen Energie-Ebenen im Shiatsu
- unterschiedliche Arbeits- und Berührungstechniken
- intuitives Berühren und Wahrnehmen von Information
- Kontaktübungen aus dem Qi Gong / Tai Chi
- intensiver Austausch und Feedback
- geführte Meditationen

**Einbeck** 15. – 17. April 2016 Fr 17–19.30, Sa 10–18, So 10–15.30 Uhr € 180\* / € 200

## ShenDo Shiatsu und Qi Gong: Der Rücken

mit Rüdiger Kromp

An diesem Wochenende wollen wir den Rücken in den Fokus nehmen, der in vielfältiger Weise unsere Gesundheit, das Wohlbefinden und unsere innere wie äußere Haltung beeinflusst und mitbestimmt. Er hat durch seinen engen Kontakt zur Wirbelsäule und damit zum Nervensystem eine wichtige Aufgabe in der Stressbewältigung und -verarbeitung und bestimmt maßgeblich mit, in wieweit wir nach getaner Arbeit entspannen können. ShenDo Shiatsu kann für den Rücken eine große Erleichterung bringen, vor allem bei Verspannungen im Bereich der Wirbelsäule, Beschwerden im unteren Rücken und bei verspannten Schultern und Nacken. Qi Gong bietet unserem Rücken eine Vielzahl an Möglichkeiten der Stabilisierung, vor allem über die Aktivierung der Haltemuskulatur, und unterstützt uns darin, gleichzeitig flexibel und gelenkig zu werden bzw. zu bleiben.

### Inhalte:

- Übungen aus dem Qi Gong für den Rücken, z.B. Wirbelsäulen-Qi Gong, »Übung der Hundertjährigen«
- geführte Atemübungen und Meditationen zur besseren Wahrnehmung und Energetisierung des Rückens
- Partner- und Wahrnehmungsübungen für Sensibilisierung und Eigenwahrnehmung des Körpers
- ShenDo Shiatsu-Körperarbeit für Rücken, Beine und Nacken.
- Entspannen des Psoas-Muskels (muskuläre Verbindung von Vorder- und Rückseite des Körpers)

**Einbeck** 26. – 28. August 2016 Fr 17–19.30, Sa 10–18, So 10–15.30 Uhr € 180\* / € 200

## ShenDo Shiatsu und Qi Gong: Aufrichtung und Regeneration

mit Rüdiger Kromp

An diesem Wochenende soll es darum gehen, mit Qi Gong wieder eine klare Aus- bzw. Aufrichtung zu finden, indem wir Himmel und Erde, Horizontale und Vertikale miteinander verbinden und in Einklang bringen. Shiatsu kann uns dabei unterstützen, das Körper-Geist-System durch tiefe Entspannung, Lösen von Anspannung und meditative Ruhe in einen Zustand von Erholung und Regeneration zu versetzen.

### Inhalte:

- Qi Gong Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen zum Zentrieren-Aufrichten-Dehnen, zur inneren Verknüpfung und um Qi zu mobilisieren und zu sammeln
- Partner- und Wahrnehmungsübungen für Sensibilisierung und Eigenwahrnehmung des Körpers
- Shiatsu-Körperarbeit und die wichtigsten Akupressurpunkte für Rücken, Kopf und Beine
- Aufmerksamkeitsführung zur Wahrnehmung und Stabilisierung der Wirbelsäule und des Kleinen Himmlischen Kreislaufs

**Einbeck**

29. – 31. Januar 2016

Fr 17–19.30, Sa 10–18, So 10–15.30 Uhr

€ 180\* / € 200

## ShenDo Shiatsu und Qi Gong: Achtsamkeit und Atem

mit Rüdiger Kromp

Achtsamkeit und Atem sind der Schlüssel zur Gegenwart. Alles Leben, jede Handlung passiert immer nur im »Jetzt«. Hier ist der Raum, in dem wir Lebensfreude, Kraft, Vertrauen und Mitgefühl erfahren. In diesem Seminar werden wir durch Meditation, Shiatsu und Qi Gong wieder dahin zurückzukehren, wo wir uns aufgehoben und zu Hause fühlen.

### Inhalte:

- achtsamkeitsfokussierte Übungen
- Meditationen (z.B. »Buddha-Atem«, Vipassana, Fang-Song-Gong und Dantien-Gong)
- verschieden Atemtechniken (Paradoxes Atmen, Ziehharmonika-Atmen)
- langsame, bewegte Qi Gong-Übungen (»Das Qi wecken«, Energieball-Übungen)
- Shiatsu für Kopf und Füße
- Punkt-Release (Halten und Verbinden von speziellen Akupressurpunkten)

**Einbeck**

06. – 08. Mai 2016

Fr 17–19.30, Sa 10–18, So 10–15.30 Uhr

€ 180\* / € 200

## ShenDo Shiatsu und Qi Gong: Gelenke – Beweglichkeit und Freiraum

mit Rüdiger Kromp

Die Gelenke sind das Verbindungsglied zwischen dem Willen und der Umsetzung des Willens in die Tat, in die Realisation. Nur durch flexible, geschmeidige Gelenke können wir uns in alle Richtungen bewegen und der Bewegung einen Ausdruck geben. Ob wir tanzen, einen Menschen berühren oder etwas bauen, die Gelenke sind der körperliche Übertragungsort für die Kraft, die als Impuls dahinter steht. Sie helfen dem Willen, sich in der Welt auszudrücken. Shiatsu, Joint Release (sanfte Gelenkmobilisation) und Qi Gong können die Gelenke von belastendem Druck befreien und deren Regeneration unterstützen.

### Inhalte:

- Shiatsu für die großen Gelenke (Schulter und Becken/Hüfte)
- Joint Release zum Lockern und Entspannen (Dehnungen und Rotationen)
- geführte Meditationen für eine bessere Wahrnehmung von Raum und Spannung
- Qi Gong-Übungen für verbesserte Beweglichkeit und Durchblutung

**Einbeck**

09. – 11. Dezember 2016

Fr 17–19.30, Sa 10–18, So 10–15.30 Uhr

€ 180\* / € 200

## Energetische Diagnose und Fallbesprechung für Shiatsupraktiker

mit Rüdiger Kromp

Wie setze ich in der Shiatsu-Behandlung meine Wahrnehmung und Eindrücke um? Welche Informationen des Klienten sind hilfreich, was ist hinderlich?

Anhand von Fallbeispielen eigener Klienten werden wir den Weg von der Diagnose hin zu einer fallbezogenen Session zusammen gehen und mehr Klarheit in unsere Umsetzung bringen.

### Inhalte:

- energetische Diagnose und praktische Übung
- Ideen für die Umsetzung in der Shiatsu-Praxis
- Besprechung und Klärung von Fallbeispielen
- Session-Austausch

**Einbeck**

06. – 07. Februar 2016

Sa 10–18, So 10–15.30 Uhr

€ 160

## ShenDo Shiatsu an der Liege

mit Alipsa Handa-Jutzi

Alle bereits gelernten Shiatsutechniken können auch auf der Liege ausgeübt werden. Eine wunderbare Möglichkeit, um Bekanntes zu wiederholen und Neues zu lernen. Auf der Liege Shiatsu zu geben, kann für manche eine schöne Abwechslung sein, für andere eine Notwendigkeit aufgrund von Kniebeschwerden. Es ist auf jedem Fall eine Bereicherung.

Inhalte:

- welche Tischhöhe und welche Position sind am besten für mich?
- mit welchen Techniken kann ich optimal aus dem Hara arbeiten?
- wie ist meine Körperhaltung?
- verschiedene Möglichkeiten werden ausprobiert
- wie kann ich am besten mein Gewicht verlagern?

**Hannover** 21. – 22. 05. 2016 Sa und So 10–17 Uhr € 180

## ShenDo Shiatsu mit Öl

mit Alipsa Handa-Jutzi

Die Kombination von Shiatsu mit einer Ölmassage ist eine wunderbare Behandlungsmethode. Hier werden Shiatsutechniken, die Arbeit an den Meridianen und den Akupressurpunkten mit einer Ölmassage verbunden. Dabei werden wir manchmal zeitlupenartig, mal sanfter, mal tiefer, wohldosierter Gewichtsabgabe den Körper massieren. Dazu kommen Dehnungen, lange Streichungen, Rotationen und vieles mehr. Die Muskulatur, das Bindegewebe und die Faszien bekommen dadurch die Möglichkeit zu entspannen. Der Energiefluss in den Meridianen wird angeregt und Wohlbefinden breitet sich aus.

**Hannover Teil 1** 25. – 26. 06. 2016 Sa und So 10–17 Uhr € 180

An diesem Wochenende stehen die Bauchlage und die Seitenlage im Mittelpunkt.

**Hannover Teil 2** 19. – 20. 03. 2016 Sa und So 10–17 Uhr € 180

An diesem Wochenende stehen die Rückenlage, Kopf und Schultern im Mittelpunkt.

## Aromamassage

mit Alipsa Handa-Jutzi in Hannover und mit Petra Lieske in Berlin

Ziel dieses Wochenendes ist es, eine intensive Massage mit individuell zusammengestellten ätherischen Ölen zu erlernen. Der Rücken, die Arme, Beine, der Nacken, das Gesicht und die Füße werden in Bauch – und in Rückenlage berührt, während wir im Fluss der Energie entlang der Meridiane sehr langsam streichen und massieren. Dies bewirkt eine tiefe Entspannung und ein inneres Ankommen im eigenen Körper. Wir stellen Aromaöle und deren Wirkung vor, zeigen Griff- und Massagetechniken, erklären ein ökonomisches Arbeiten an der Massageliege und vermitteln eine präzise, kraft- und liebevolle Berührung.

**Hannover** 26. – 27. März 2016 Sa und So 10–17 Uhr € 180

**Berlin** 24. – 25. September 2016 Sa und So 10–17 Uhr € 180

## Körperhaltung und Bewegung aus der Mitte

mit Alipsa Handa-Jutzi in Hannover und mit Petra Lieske in Berlin

Eine gute und korrekte Körperhaltung ist Voraussetzung um regelmäßig Shiatsu-Anwendungen zu geben. Dies kommt den eigenen Körper wie auch dem Wohlbefinden der Klienten zugute. Wie kann ich meine Körperhaltung optimieren und korrigieren? Wie kann ich Spannungsgefühle in den Schultern oder im Nacken, schmerzende Knie, oder allgemeine Müdigkeit vorbeugen? Wie kann ich meinen Körper gesund und geschmeidig erhalten?

Inhalte:

- den eigenen Körper schonend einsetzen
- klar und präzise berühren
- Gewicht weich abgeben
- die Mitte stärken, zentrieren
- die Gelenke geschmeidig halten

**Berlin** 28. – 29. Mai 2016 Sa und So 10–17 Uhr € 180

**Hannover** 06. – 07. August 2016 Sa und So 10–17 Uhr € 180

## ShenDo Shiatsu Thementage **Keine Vorkenntnisse erforderlich!**

mit Alipsa Handa-Jutzi in Hannover und mit Petra Lieske in Berlin

### Genießen und entspannen mit ShenDo Shiatsu

Es werden Techniken gezeigt, die in kurzer Zeit zu tiefer Entspannung und Loslassen führen wie eine ShenDo Shiatsu-Anwendung der Füße und eine klärende Massage des Kopfes in Verbindung mit ätherischen Ölen; sowie Akupressurpunkte, die auch in stressigen Situationen schnelle Hilfe bringen können. Entspannungs- und Atemübungen runden den Tag ab.

**Hannover** 14. Februar 2016 So 10–17 Uhr € 80

### Mit Moxa behandeln

Durch die indirekte Anwendung von brennendem Beifußkraut werden bestimmte Zonen des Körpers erwärmt und die körpereigenen Selbstheilungskräfte mobilisiert. Ein Verständnis der vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten für Moxa wird vermittelt.

**Hannover** 03. April 2016 So 10–17 Uhr € 90

### ShenDo Shiatsu für Nacken und Schultern

An diesem Tag werden neben Shiatsu- und Akupressuranwendungen, die nicht nur den verspannten Nacken- und Schulterbereich lockern, sondern den ganzen Körper entspannen können, auch Atem- und Körperübungen für Nacken und Schultern zur Selbsthilfe gezeigt.

**Berlin** 16. April 2016 Sa 10–17 Uhr € 80

**Hannover** 05. Juni 2016 So 10–17 Uhr € 80

### Den Kopf frei mit ShenDo Shiatsu

Der häufigste Grund für Kopfschmerzen ist der, dass sich die Energie zwischen Kopf und Körper nicht frei bewegen kann. Durch eine sanfte Shiatsu-Kopfmassage und eine Kombination von Akupressurpunkten kann gestaute Energie wieder ins Fließen kommen. So kann der gesamte Körper entspannen.

**Berlin** 08. Oktober 2016 Sa 10–17 Uhr € 80

**Hannover** 09. Oktober 2016 So 10–17 Uhr € 80

## Mit ShenDo Shiatsu die Fünf Elemente entdecken

Durch Atem- und Körperübungen, Meditationen, ShenDo Shiatsu, Geschichten und Musik kommen wir in Kontakt mit der Kraft des Elementes in uns.

### Wasser: Sanft loslassen – Tief entspannen

An diesem Tag werden wir einiges tun, um unseren Körper auf eine sanfte und spielerische Weise zu unterstützen. Ziel ist es loszulassen und tief zu entspannen.

Die Themen des Wasserelements sind: Ruhe, innerer Kraft, Anpassungsfähigkeit, Entspannung, Regeneration, Vertrauen ins Leben, Durchhaltevermögen, Stille, Angst

**Hannover** 13. Februar 2016 Sa 10–17 Uhr € 80

### Holz: Die Lebensgeister wecken

Schwerpunkt dieses Tages sind Dehnübungen – eine wunderschöne Erfahrung für Muskeln, Sehnen und Bänder, durch die wir uns vital und lebendig fühlen.

Die Themen des Holzelements sind: Vision, Kreativität, Neubeginn, Entscheidung, Wachstum, Entfaltung, Durchsetzungskraft, Mut, Neugier, Verwirklichung der eigenen Stärken, Wut.

**Hannover** 02. April 2016 Sa 10–17 Uhr € 80

**Berlin** 09. Mai 2016 Sa 10–17 Uhr € 80

### Feuer: Freude im Herzen

An diesem Tag geht es vor allem darum Oberkörper und Arme zu entspannen, beispielsweise durch eine intensive Massage der Hände mit wunderbaren Ölen.

Die Themen des Feuerelements sind: Geistesfrieden, Liebe, Lebensfreude, Begeisterung, Bewusstsein, Lebendigkeit, Zufriedenheit, Freundschaft, Lachen.

**Hannover** 04. Juni 2016 Sa 10–17 Uhr € 80

**Berlin** 16. Juli 2016 Sa 10–17 Uhr € 80

## Erde: Aus dem Bauche lächeln

An diesem Tag zeigen wir unter anderem eine ausgiebige Hara-Massage mit ausgewählten Ölen und eine Punktekombination für die Verdauung. Damit können wir wieder unsere *innere Mitte* finden.

Die Themen des Erdeelements sind: Geborgenheit, Mitgefühl, Fruchtbarkeit, Fürsorge, Stabilität, Berührung, Reife, Zufriedenheit, Gelassenheit.

Hannover	03. September 2016	Sa 10–17 Uhr	€ 80
Berlin	10. September 2016	Sa 10–17 Uhr	€ 80

## Metall: Klarheit – Weite – Innerer Raum

Die Übungen an diesem Tag bieten die Möglichkeit unsere Atmung zu unterstützen und Weite zu spüren. Wir zeigen eine spezielle Akupressurpunkte-Kombination für die Atmung.

Die Themen des Metallelements sind: Freiraum, Klarheit, Abschiednehmen, Loslassen, Offenheit, Freiheit, Weite, Dankbarkeit, Ordnung, Trauer, das Wesentliche.

Hannover	08. Oktober 2016	Sa 10–17 Uhr	€ 80
Berlin	12. November 2016	Sa 10–17 Uhr	€ 80

# Seminare im neuen ShenDo-Haus in Stellshagen

mit Nirgun W. Loh und Sakina K Sievers



## 18. ShenDo Fest: Glück teilen

mit Nirgun W. Loh und Sakina K. Sievers und Team

An diesem Wochenende wollen wir Lebensfreude genießen und Kraft tanken – beim Tanzen, bei Übungen, die unser Körperbewusstsein und die Liebe zu unserem Körper vertiefen und mit sanfter Körperberührung durch Shiatsu. In kleinen Meditationen können wir zur Ruhe kommen und Gelassenheit finden.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ostsee	30. September – 3. Oktober 2016	Beginn: Fr 19, Ende So 13 Uhr	€ 50* / € 100
--------	---------------------------------	-------------------------------	---------------

**Tanz der Elemente: Eine Reise in die Welt der Fünf Elemente** mit Nirgun Loh & Sakina Sievers

Stellshagen	06. – 8. Mai 2016	€ 170* / € 190
-------------	-------------------	----------------

**Liebe und Beziehung** mit Dr. Rahasya Fritjof Kraft

Stellshagen	11. – 14. August 2016	€ 480
-------------	-----------------------	-------

**Die Elemente erleben und malen** mit Sakina Sievers & Gitama Kaltenbach, Atelier für Ausdrucksmalen

Stellshagen	23. – 25. September 2016	€ 180* / € 200
-------------	--------------------------	----------------

**Heilung und Stille: Tief entspannen und Kraft tanken** mit Nirgun Loh & Sakina Sievers

Stellshagen	12. – 16. Oktober 2016	€ 290* / € 320
-------------	------------------------	----------------

**Die Rote Quelle: Die Kraft des 1. Chakras entdecken** mit Nirgun Loh & Sakina Sievers

Stellshagen	18. – 20. März 2016	€ 170* / € 190
-------------	---------------------	----------------

**Die Orangene Quelle: Die Kraft des 2. Chakras entdecken** mit Nirgun Loh & Sakina Sievers

Stellshagen	22. – 24. April 2016	€ 170* / € 190
-------------	----------------------	----------------

**Bitte fordern Sie ausführliche Informationen dazu an.**

**Weitere Informationen zu unseren Ausbildungsangeboten und Seminaren erhalten Sie hier:**

**ShenDo Shiatsu Institut Berlin · Hannover · Stellshagen**

**Postanschrift:** Sakina K. Sievers  
Dorfstraße 24 a, 23948 Stellshagen  
☎ 038825 – 210 10

Email: shendo-nord-ost@shendo.de

Petra Lieske (Berlin): ☎ 030 – 40 00 95 59

**ShenDo Shiatsu Institut Einbeck/Göttingen**

**Postanschrift:** Rüdiger Kromp  
Altendorfer Tor 5, 37574 Einbeck  
☎ 05561 – 926 926

Email: shendo-goettingen@shendo.de

**[www.shendo.de](http://www.shendo.de)**

# Anmeldeformular

**ShenDo Shiatsu Institut**  
**Postanschrift: Dorfstraße 24 a · 23948 Stellshagen**

---

Vor- und Nachname

Telefon / Handy

---

Straße

Postleitzahl, Wohnort

**Ich habe Interesse an einem kostenlosen persönlichen Beratungsgespräch.**

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende/n Kurs/e an:

---

Kursname und -datum

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und erkenne sie mit meiner Unterschrift an.

---

Ort, Datum

Unterschrift

## **Teilnahmebedingungen**

Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie per Post eine Anmeldebestätigung/Rechnung über die Seminargebühr mit der Anschrift des jeweiligen Seminarhauses. Eine feste Platzreservierung findet erst nach Erteilung einer Einzugsermächtigung über die Kursgebühr bzw. nach Eingang des Zahlungsbetrages bei uns statt.

Die Seminargebühr muss spätestens drei Wochen vor dem Seminartermin bei uns eintreffen. Bei Anmeldung nach dieser Frist wird die Seminargebühr sofort nach Anmeldung fällig.

Jede/r Teilnehmer/in übernimmt die volle Verantwortung für sich selbst und informiert die Kursleitung vor Seminarbeginn über medizinische Probleme oder eine evtl. Schwangerschaft.

## **Rücktritt**

Bei Stornierung bis drei Wochen vor Seminarbeginn erfolgt die Rückerstattung des bereits gezahlten Betrages. Danach ist ein Rücktritt nicht mehr möglich, sondern nur noch eine Umbuchung auf einen anderen Termin. In beiden Fällen erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von € 30. Bei Nicht-Erscheinen oder Kursabbruch kann die Teilnahmegebühr nicht erstattet werden.

Bei Ausbildungen, die länger als sechs Monate dauern (Praktikertraining), ist eine schriftliche Kündigung mit einer Frist von 14 Tagen erstmals zum Ende des 3. Ausbildungsmonats möglich.