



## Liebe an Shiatsu interessierte Menschen!

Wir möchten einladen zu einem spannenden Streifzug durch das weite Land Shiatsu, zu erleben bei unserem **4 Tages Einstiegskurs!**

Der Viertageskurs vermittelt Grundlegendes zur **NAIKIDO-Shiatsu**ausbildung.

Das Modul ist die notwendige Basis für den Gesundheitslehrgang bzw. für die Shiatsu-Ausbildung.

**4 Tage, die eine lebendige Einführung in die Welt von Shiatsu vermitteln.**

**Wir beschäftigen uns mit:**

**Wahrnehmungsübungen:**

Wie erkenne ich durch Beobachten, wie es den Menschen, die mir begegnen, geht. Wo sind Stärken und wo Ungleichgewichte zu sehen?

**Die besondere Berührungsqualität von Shiatsu** - wie kommt der feine Druck zustande, den man beim Shiatsu auf besondere Weise spürt? (Druck durch Hineinlehnen und durch Gewichtsverlagerung statt Druck mit Muskelkraft).

**Achtsamkeit trainieren und erfahren**, Konzentration bzw. sich einlassen aufs Hier und Jetzt ohne Anstrengung.

**Antworten auf Fragen** zum Themenkreis Shiatsu.

Unmittelbare **praktische Erfahrungen** machen:

- ❖ Selbst ausprobieren Shiatsu zu geben und viel Shiatsu bekommen!
- ❖ Wie finde ich mich mit der Arbeit auf der Shiatsu-Matte zurecht?
- ❖ Habe ich Talent für Shiatsu?
- ❖ Die Kraft und verbindende Energie des Hara (der Körpermitte) entdecken!



**Do-In:** jahrtausendealte Übungen zur Aktivierung der Meridiane.

**Was ist Tao?**

Was bedeutet **Kyo, Jitsu, Yin und Yang** und was hat das alles mit Shiatsu zu tun?

Warum ist **Zen-Meditation** für gutes Shiatsu-Geben wichtig? Wie erlebe ich und was bewirkt die Meditationserfahrung bei mir?

Was ist **Innenschau oder NAIKAN**?

Kann ich schon jetzt etwas darüber erfahren oder es ausprobieren?

Du lernst einfache **Griffe und Abläufe**, mit denen du dir und anderen Gutes tun kannst. Meinen Freunden, meinen Familienmitgliedern schon nach 4 Tagen Kurs ein einfühlsames Shiatsu geben können!

Was habe ich in der Shiatsu-Ausbildung noch zu erwarten? Was erwartet mich mit **Shiatsu in haupt- oder nebenberuflicher Tätigkeit?**

Wer sind die **LehrerInnen und KollegInnen**, mit denen diese Ausbildung stattfindet? Komme ich mit ihnen gut zurecht?



**Du kannst Dich nach dem 4-Tages-Kurs entscheiden, ob Du die NAIKIDO-Shiatsu Ausbildung weiter machst.**

**NAIKIDO-Shiatsu Schule**  
**4 Tages Einstiegskurs**

Neulerchenfelderstr. 65, 1160 Wien  
☎ 01 402 65 99 ✉ office@naikido.at  
**www.naikido.at**

**Kurspreis: 290,--**



## Aufbau des Lehrgangs für Shiatsu und Gesundheitstraining

**Motto:** " Ich tu was für mich!"

**Dauer:** ca. 9 Monate

Der Lehrgang ist zeitlich so festgelegt, dass er berufsbegeleitend und im zweiten Bildungsweg absolviert werden kann und ist zugleich das Grundjahr für die NAIKIDO-Shiatsu-Diplom Ausbildung zur/zum staatlich anerkannten Shiatsu-PraktikerIn.

Der Schwerpunkt wird besonders auf **praktisches Arbeiten und Körperübungen** gelegt. Nur was wir direkt als Erfahrungswissen sammeln und integrieren, können wir weitergeben und vermitteln. Von Anfang an können die erworbenen Shiatsu-Kenntnisse für Menschen in Deiner Umgebung (Bekannten- und Verwandtenkreis) genutzt werden!

### Was lerne ich?

#### Was kann ich vom Lehrgang erwarten?

- ❖ Ein komplettes gutes Shiatsu zu geben
- ❖ Shiatsu "für den Hausgebrauch" lernen
- ❖ Übungen für das eigene Wohlbefinden und die Gesunderhaltung
- ❖ Do-In-Übungen und Meridian-Yoga, Übungen zur Sensibilisierung der eigenen Körperwahrnehmung
- ❖ Selbstheilungskräfte aktivieren, Immunsystem stärken
- ❖ Ernährungsweisen nach den 5 Elementen
- ❖ Viele Tipps für die eigene gesündere und bewusste Lebensführung
- ❖ Wärmeanwendungen wie Moxibustion und Ingwerkompressen
- ❖ Wahrnehmung schärfen
- ❖ Einfache Befundung
- ❖ Za-Zen, Meditation im Sitzen, um die energetische Wahrnehmung zu erhöhen und den Geist zu leeren



### Weitere vertiefende Lehrinhalte sind:

- ❖ Meridianverläufe
- ❖ Shiatsu-Techniken und Barfuß-Shiatsu
- ❖ Kyo, Jitsu und Energielehre
- ❖ Grundlagen des menschlichen Körpers, Anatomie, Physiologie
- ❖ Bauchbefundung nach Masunaga, befunden mittels Sehen, Berühren, Befragen, Hören und Riechen
- ❖ Schriftliches NAIKAN zur Selbstreflexion
- ❖ Philosophischer Hintergrund der östlichen Medizin



### Zeitstruktur:

**4-Tages-Block** zu Beginn der Ausbildung, von 09.30 Uhr bis 18.00 Uhr

**3 Wochenenden**, Samstag und Sonntag von 09.30 Uhr bis 18.00 Uhr

**5-Tages-Intensivblock**

**3 Wochenenden**, Samstag und Sonntag von 09.30 Uhr bis 18.00 Uhr

**15 Abende** im 1. Ausbildungsjahr, von jeweils 19.00 Uhr bis 21.30 Uhr

**Abschlussnachmittag**

**Gesamtstunden 1. Ausbildungsjahr:**

**276,5 Stunden**

## NAIKIDO-Shiatsu Schule

### Shiatsu und Gesundheitstraining

Neulerchenfelderstr. 65, 1160 Wien

☎ 01 402 65 99 ✉ office@naikido.at

[www.naikido.at](http://www.naikido.at)

<b>Kurspreis:</b>	Einstiegskurs:	290,--
	Lehrgang:	1990,--
	<b>Gesamt:</b>	<b>2280,--</b>

