



## Berliner Schule für Zen Shiatsu Art of Touching

### ChiYou Eigen-Shiatsu mit Antje Tittelmeier

**Beginn:** 05.09.2020

**Ende:** 06.09.2020

**Ort:** Berliner Schule für Zen Shiatsu, Wittelsbacherstr. 16, 10707 Berlin, Seminarraum 1

**Leitung:** Antje Tittelmeier

**Teilnehmergebühr:** 320,00 €,

**Hinweis - diese Veranstaltung fällt leider aus!  
Antje Titelmeier kommt 2021 nach Berlin und holt das  
Seminar nach!**

## ChiYou Eigen-Shiatsu für einen guten Schlaf und mehr Energie im Alltag!

In diesem Seminar werden die grundlegenden Techniken des „ChiYou“ Eigen-Shiatsu vermittelt. Im theoretischen Teil geht es um die Zusammenhänge der 5 Elemente in Bezug auf die Meridiane und ihren Einfluss auf bestimmte Organe und Funktionskreise im Körper. Dabei wird besonders das Feuerelement mit den dazugehörigen Meridianen betrachtet. Meridiane sind feinstoffliche Energiebahnen, die den Körper durchziehen und auf denen die Akupunktur- bzw. Akupressurpunkte liegen. Durch spezielle Dehnübungen und Eigen-Shiatsu können die Meridiane am eigenen Körper wahrgenommen und behandelt werden. Ziel ist es, die Lebensenergie ins Fließen zu bringen, Blockaden zu lösen oder Ungleichgewichte zu harmonisieren. Eigen-Shiatsu wirkt entspannend, vitalisierend und fördert Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele.

In diesem Kurs werden zu jedem der vier Feuer-Meridiane Übungen vorgestellt und die entsprechenden Behandlungstechniken vermittelt. Dabei lernen die Teilnehmer hilfreiche Übungen und Techniken kennen, wie sie ihre Meridiane selber positiv beeinflussen können. Auch einzelne Akupressurpunkte werden behandelt, die einen tiefen, erholsamen Schlaf fördern. Außerdem beschäftigen wir uns mit den beiden Sondermeridianen, dem Konzeptions- und Lenkergefäß und lernen dazu Übungen und Behandlungen kennen.

Die vermittelten „ChiYou“ Eigenbehandlungen an den Händen und an den Füßen bieten im Alltag die Möglichkeit einer kurzen Entspannung zwischendurch. In Partnerübungen werden darüber hinaus kleine Shiatsu-Sequenzen an Hand und Fuß erlernt. Die vermittelte Theorie und Praxis fördert das Verständnis und die Wahrnehmung für den eigenen Körper und bringt konkrete Anleitungen für die Shiatsu-Eigenbehandlung im Alltag.

Das Seminar ist sowohl für Shiatsu-Praktiker als auch für Klienten, Yoga-Lehrer, Physiotherapeuten und andere Interessierte geeignet.

## Aus dem Seminarinhalt

Theoretischer Teil:

- Die 5 Elemente und die Zuordnung der Meridiane und Organsysteme
- Vorstellung der einzelnen Feuer-Meridiane und Akupressurpunkte
- Das Prinzip von Yin und Yang, Fülle und Leere, Kyo und Jitsu
- Grundlagen der Meridian-Eigenbehandlung, des Eigen-Shiatsu

- Vorstellung der einzelnen Techniken
- Vermittlung von Indikationen und Kontraindikationen
- Vorstellung der Sondermeridiane Konzeptions- und Lenkergesäß
- Tipps für die Anwendung im Alltag
- Tipps für einen tiefen erholsamen Schlaf

#### Praktischer Teil:

- Aufwärmübungen, Lockerungsübungen
- Körperübungen und Dehnungen zu den Feuer- Meridianen
- Vorbereitende Übungen zur Eigen-Behandlung
- Vermittlung der einzelnen Techniken
- Eigen-Shiatsu an den Meridianen des Feuerelements
- Eigen-Akupressur verschiedener Punkte
- Eigen-Behandlung von Hand und Fuß
- Shiatsu-Behandlung von Hand und Fuß als Partnerübung
- Tipps für einen erholsamen Schlaf



Freitag, 4.9.20, 18.30 - 21.30 Uhr

Einführungsvortrag „ChiYou“ Eigen-Shiatsu mit Schwerpunkt Feuerelement und Sondermeridiane, Ausblick auf das Seminar, kleine praktische Übungen. Weitere Infos [hier](#).

Kursgebühr: 320,- Euro

Frühbucherrabatt 10% bis 30 Tage vor Kursbeginn.

Die Einführungsveranstaltung am Freitagabend ist in der Kursgebühr enthalten.

Kurszeiten: Samstag 9.30 - 18 Uhr und Sonntag 9.30 - 16 Uhr

Veranstaltungsort:

Berliner Schule für Zen Shiatsu, Seminarraum 1

Wittelsbacherstr. 16, 6. Stock mit Fahrstuhl, 10707 Berlin-Wilmersdorf

U-Bahnlinie 7, Bahnhof Konstanzer Straße, ca. 3 Minuten entfernt

Zu dieser Veranstaltung bitte ein kleines Tuch, sowie bequeme Kleidung und Schreibzeug mitbringen.

Die Mittagspause beträgt ca. 1,5 Stunden, sodass Zeit genug ist, um in der näheren Umgebung Essen zu gehen. Sie können sich aber auch etwas Mitgebrachtes in unserer kleinen Küche zubereiten.



Antje Tittelmeier

Physiotherapeutin und Shiatsu-Praktikerin seit 1998

Kursleiterin

Autorin von „Die 5 Elemente in Bewegung“ und „ChiYou“

Moderatorin von dem Magazin „GesundheitsTipp.TV“