Copyright - Hinweis: Die Texte sind urheberrechtlich geschützt! © www.zen-shiatsu-schule.de - Berliner Schule für Zen Shiatsu

Berliner Schule für Zen Shiatsu
Art of Touching

Os Sacrum - das heilige Bein
Beginn: 11.11.2023
Ende: 12.11.2023
Ort: Berliner Schule für Zen Shiatsu
Leitung: Ulrike Schmidt
Teilnehmergebühr: 240,00 €

Os Sacrum – Das heilige Bein

Das Kreuzbein bildet das untere Ende der Wirbelsäule und ist über zwei gelenkige Verbindungen - den Ileosacralgelenken - mit dem Beckengürtel verbunden. Über die Hüftgelenke findet hier die Kraftübertragung des Oberkörpers auf die Beine und Füße statt.

Ist unsere Beweglichkeit im Becken eingeschränkt, können wir durch körperliche, energetische und emotionale Einschränkungen wahrnehmen. Das Kreuzbein spielt daher zusammen mit den Ileosacralgelenken und dem Beckengürtel nicht nur für die Statik und Beweglichkeit, sondern auch für die energetische Durchlässigkeit eines Menschen eine tragende Rolle.

Kursinhalte:

- Anatomie und funktionelle Anatomie von Kreuzbein, Beckengürtel, Hüftgelenken, Lendenwirbeln, sowie der wichtigsten angrenzenden Muskeln und Bänder, Gelenken, Nerven und Organen
- Meridianverläufe (bei Bedarf auch mit Masunagas Erweiterungen) und - funktionen
- wichtige lokale Akupunkturpunkte
- Shiatsutechniken vertiefen und erweitern, Ellbogen und Knietechniken
- die Körperwahrnehmung und das Bewusstsein für diesen Bereich sensibilisieren
- Auswirkungen von Blockaden auf andere Körperbereiche wahrnehmen lernen
- Meditation, um dem spirituellen Aspekt des Os Sacrum näherzukommen
- Energetische Arbeit, um durch Körperübungen den Energiefluss anzuregen
- malend lernen (z.B. nach Anatomiemalbuch)

Kursgebühr:
240,- Euro

Kurszeiten:
Samstag von 10 - 18 Uhr und Sonntag 10 - 18 Uhr

Veranstaltungsort:
Berliner Schule für Zen Shiatsu,
Wittelsbacherstr. 16/17, 6. Stock mit Fahrstuhl, 10707 Berlin-Wilmersdorf
U-Bahnlinie 7, Bahnhof Konstanzer Straße, ca. 3 Minuten entfernt

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

Die Mittagspause beträgt ca. 1,5 Stunden, so dass Zeit genug ist, um in der näheren Umgebung Essen zu gehen, oder sich auch etwas Mitgebrachtes in unserer kleinen Küche zuzubereiten.

Ulrike Schmidt

Shiatsu-Praktikerin GSD seit 1990
Shiatsu-Lehrerin GSD
Lehrerin für Qi Gong, Diplom-Finanzwirtin,
Schulleitung