

● TERMIN & PREIS

Fr., 30.1., 18.30 h –

So., 1.2.26, 14.00 h

Kursgebühr 260 €

zuzüglich Vollpension

Ort/Anmeldung:

ZIST Penzberg Nr. 260131

● Anreise nach ZIST

Anreise Informationen scannen:



Falls Sie ein Taxi benötigen:

Taxi Zanker: +49-8856-2270 oder +49-172-8307339

Taxi Murat: +49-8856-8690576 oder +49-176-31756445



ZIST ist ein Institut für persönliche und berufliche Fortbildung zur Entwicklung menschlicher Kompetenz durch Selbsterfahrung in Krisenhilfe, Wegbegleitung und Psychotherapie vor dem Hintergrund der Humanistischen Psychologie und ist zudem Sitz der *ZIST Akademie für Psychotherapie*.

ZIST liegt in herrlicher Alleinlage im bayerischen Voralpenland in der Nähe von München.

Das Programmangebot von ZIST umfasst



SELBSTERFAHRUNG

- Workshops zur Selbsterfahrung in den Bereichen Persönliches Wachstum, Beziehungen, Gesundheit, Kreativität und Spiritualität.



FORT-, WEITER- UND AUSBILDUNG

- Workshops zur Fortbildung und
- längere Fort-, Weiter- und Ausbildungen in tiefenpsychologisch fundierten, potentialorientierten und Spiritualität integrierenden Verfahren.



ZIST AKADEMIE FÜR PSYCHOTHERAPIE

- Ausbildung zu Psychologischen Psychotherapeuten (m/w/d) an der staatlich anerkannten *ZIST Akademie für Psychotherapie*.



WEITERE ANGEBOTE

- Vorträge von namhaften Referenten und Dozenten (jeweils m/w/d).
- Schnuppertage.

ZIST gemeinnützige GmbH

Zist 1 | 82377 Penzberg

E-Mail info@zist.de

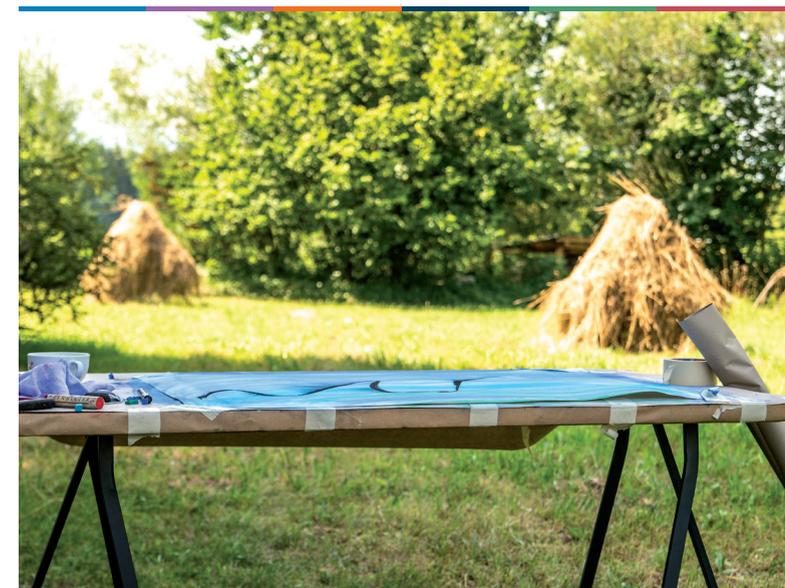
Telefon **+49-8856-93690**

www.zist.de | www.zist-akademie.de | Facebook



neu Klaus Metzner

EINFÜHRUNG IN SHIATSU – ACHTSAME KÖRPERARBEIT UND BERÜHRUNG, DIE BEWEGT



FORTBILDUNG – WORKSHOP

JANUAR 2026

EINFÜHRUNG IN SHIATSU – ACHTSAME KÖRPERARBEIT UND BERÜHRUNG, DIE BEWEGT

● KURSBESCHREIBUNG

Shiatsu tut gut – es bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Shiatsu beruhigt, belebt oder schenkt tiefe Entspannung. Mit sanfter Berührung regt Shiatsu die Selbstheilungskräfte an, das Herz wird leicht, der Kopf freier. Shiatsu öffnet Wege zu den inneren Ressourcen und bietet eine wunderbare Möglichkeit, in der Geborgenheit und Ruhe einer Behandlung ganz bei sich selbst anzukommen. Bemerkenswert ist, dass diese Aussagen nicht nur von den Menschen stammen, die Shiatsu bekommen – Shiatsu zu geben hat die gleiche wohltuende, entspannende und zentrierende Wirkung. Das ist das Besondere an unserer Berührungskunst: Sie entspannt die Behandler genauso wie die Empfänger (jeweils m/w/d).

Shiatsu hat seine Wurzeln in Japan. Shi bedeutet Finger, Atsu Druck. Gleichwohl drücken wir nicht. Den Begriff Druck werden wir neu definieren. Und wir üben uns im Hara-Bewusstsein – ganz im Sinne von Karlfried Graf Dürckheims Buch *Hara*.

Shiatsu ist keine Massage. Wir kneten und massieren nicht, wir benutzen auch kein Öl oder andere Hilfsmittel, und wir behandeln am bekleideten Körper. Alles, was für eine Shiatsu-Behandlung gebraucht wird, ist ausreichend Platz am Boden mit der passenden Unterlage, zum Beispiel einem Futon oder entsprechend geeigneten Matten. Anstatt Kraft aufzuwenden, die die Therapeuten (m/w/d) langfristig erschöpfen und auslaugen, berühren wir anstrengungslos mit sanftem und gleichmäßigem Druck und arbeiten entlang von Energiebahnen, den Meridianen, um den Ki-Fluss anzuregen und auszubalancieren.

Das gibt's an diesem Wochenende zu lernen:

- Was ist Ki und wie nutzen wir unser Ki – bitte nicht verwechseln mit KI
- Was bedeutet Finger-Druck im Shiatsu
- Was sind Meridiane und wie nutzen wir sie im Shiatsu
- Einfache und angenehme Behandlungstechniken
- Die Philosophie von Yin und Yang

● BIOGRAFIE



Klaus Metzner lehrt und lernt Shiatsu seit mehr als 40 Jahren und ist Leiter des *Europäischen Shiatsu Instituts* München. Ursprünglich Studium von Germanistik, Anglistik und Amerikanistik hat er Shiatsu gerade noch rechtzeitig entdeckt und blieb auch dabei – bevor er sein Referendariat am Gymnasium hätte antreten sollen.
www.shiatsu.de

