

● TERMIN & PREIS

Mi., 2.9., 18.30 h –

So., 6.9.26, 14.00 h

Kursgebühr 500 €

zuzüglich Vollpension

Ort/Anmeldung:

ZIST Penzberg Nr. 260932

● 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**

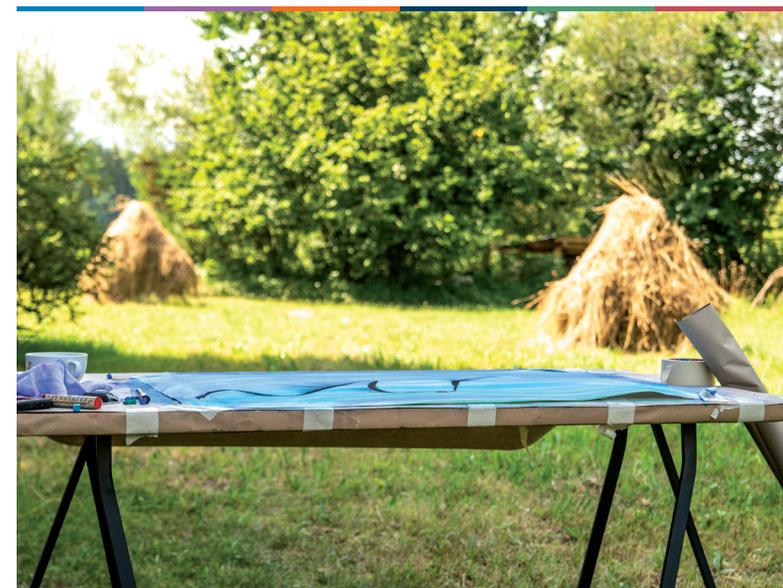
www.zist.de | www.zist-akademie.de | Facebook



neu Klaus Metzner

SHIATSU – BERÜHRUNG, DIE BEWEGT

Grundlagen der achtsamen Körperarbeit und energetischen Berührung



FORTBILDUNG – WORKSHOP

SEPTEMBER 2026

SHIATSU – BERÜHRUNG, DIE BEWEGT

● KURSBESCHREIBUNG

Shiatsu ist eine körperorientierte Methode, die sich auf Prinzipien der traditionellen fernöstlichen Medizin sowie der modernen Körpertherapie stützt. Im Zentrum stehen achtsame Berührung entlang energetischer Leitbahnen (Meridiane) sowie Techniken zur Förderung von Beweglichkeit und Selbstregulation. Ziel dieses Grundkurses ist es, zentrale Elemente von Shiatsu praktisch erfahrbar zu machen und deren Wirkungsweise im eigenen Körper bewusst zu erleben. Shiatsu ist eine Methode der Selbstwahrnehmung, der Selbstregulation und ist Unterstützung von ganzheitlicher Gesundheit.

Shiatsu hat sich seit seiner Ankunft im Westen vor circa 40 Jahren weiterentwickelt und man findet Shiatsu in vielen Bereichen: in der allgemeinen Gesundheitsförderung, im therapeutischen Kontext, im Bereich der Selbsterfahrung als eine Methode der Körperpsychotherapie, und auch im Wellnessbereich. Im Mittelpunkt steht immer der Mensch in seiner Gesamtheit.

Shiatsu tut gut – es bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Es beruhigt, belebt oder schenkt tiefe Entspannung. Mit sanfter Berührung regt Shiatsu die Selbstheilungskräfte an, das Herz wird leichter, 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.

Und wir üben uns im Hara-Bewusstsein – ganz nach Karlfried Graf Dürckheim. Er beschrieb *Hara* als die *Erdmitte* des Menschen. In allen Budo-Traditionen geht es darum, Hara zu kultivieren – im Bogenschießen, im Kendo, im Sumo und selbst in der Teezeremonie, Chado, um aus der eigenen Mitte, der Erdmitte des Menschen, zu handeln. Auch darum geht es im Shiatsu.

Der Grundkurs vermittelt:

- Körperwahrnehmung, Hara-Bewusstsein, entspanntes Arbeiten
- Einfache und wirkungsvolle Behandlungstechniken, Dehnungen und Rotationen
- Achtsame Präsenz und Natürlichkeit, achtsame Berührung
- Was sind Meridiane, Meridianbehandlung
- Die Philosophie von Yin und Yang
- Einüben einer Ganzbehandlung

● 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

