

Shiatsu – Berührung, die bewegt

Grundlagen der achtsamen Körperarbeit und energetischen Berührung

Termin:	Mi., 2.9.2026, 18.30 h bis So., 6.9.2026, 14.00 h
Ort:	ZIST Penzberg, Penzberg
Kursgebühr:	500 € (zuzüglich Vollpension)
Kursnummer:	260932
Leitung:	Klaus Metzner

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

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.

Internet: www.shiatsu.de

URL: <https://www.zist.de/de/veranstaltung/fort-weiter-und-ausbildung/shiatsu-beruehrung-die-bewegt-0>