

Aufrecht UND entspannt.
Shiatsu - Fernöstliches Gesundheitsverständnis in Theorie und Praxis
Bildungsurlaub/Bildungszeit

Körperhaltung als Ki-Muster

Haltungs- und Bewegungsmuster sind ein Ausdruck von *Ki* – einer umfassenden Lebensenergie. Dieses *Ki* ist nach Vorstellung fernöstlicher Methoden (wie Qigong, Taichi, Yoga u.a.m.) in allem Belebten vorhanden. Was dies konkret für jeden Einzelnen bedeutet, erfahren Sie theoretisch und praktisch im Kontext der traditionellen japanischen Medizin. Dabei entwickeln Sie eine positive Körperwahrnehmung und entdecken, wie mühelose Bewegungsabläufe aussehen können. Zudem entsteht ein tieferes Verständnis für Japan, die kulturellen Unterschiede und Besonderheiten vor allem in Bezug auf das Thema Gesundheit. Und Sie bekommen eine Vielzahl von Anregungen, wie Sie dieses Wissen ganz konkret für sich und andere nutzen können.

Körperhaltung verändern

Jedes Erlebnis wirkt auf den Körper ein – sowohl körperlich als auch emotional. Körper und Psyche beeinflussen sich immer wechselseitig. Das Körpergedächtnis speichert jede Reaktion und Erfahrung ab. Dadurch entsteht ein ganz individuelles Haltungs- und Bewegungsmuster, so dass ein Mensch auf große Entfernung schon erkannt werden kann. Um die eigenen Muster zu verändern, braucht es eine gute Körperwahrnehmung und gezielte Bewegungsangebote. Dies geschieht mit Leichtigkeit durch Methoden aus der japanischen Medizin, damit angespannte, aus der Aufmerksamkeit genommene Körperpartien wieder gewahr werden und das *Ki* dort gezielt in Fluss kommt.

Seminarinhalte

- Erkennen von Persönlichkeitsmustern eines Menschen als Ausdruck von *Ki* - in Haltung und Struktur, im Auftreten, in Gesten und Gebärden, im Gang und in der Stimme
- Einführung in energetische Beobachtungs- und Befundtechniken
- Aktivierung des *Ki* und der Gesundheitsressourcen
- spezifische Übungen zur *Ki*-Wahrnehmung
- Basistechniken der japanischen Übungs- und Behandlungsmethoden *Shiatsu* (u.a. Hand-, Daumen-, Beintechniken, Dehnungen und Rotationen), *Sotai*, *Do-In* (Eigen- und Partnerbehandlungen), *Makkoho* und *Inochi* (Dehnungs- und Aktivierungsübungen)
- praktische Umsetzung der japanischen Methoden in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit
- theoretische Grundlagen des Shiatsu (z.B. Yin und Yang, Meridianverläufe)
- Ressourcenorientierte Entwicklungsmöglichkeiten in Abstimmung auf die beruflichen Bedürfnisse
- Umgang mit fernöstlichem Gedankengut im Westen

Seminarnummer:	834626
Termin:	20.04.2026 - 24.04.2026
Seminardauer:	Mo. 13.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Kloster Springiersbach, Bengel
Preis:	855,00 € inkl. Ü/VP im DZ Einzelzimmerzuschlag: 32,00 € insgesamt 1055,00 € für Firmen/ Einrichtungen
Dozentin:	Renate Köchling-Dietrich
Renate Köchling-Dietrich ist Heilpraktikerin / Shiatsulehrerin und Projektbetreuerin im Studiengang Komplementäre Methoden; Zahlreiche Weiterbildungen zu verschiedenen energetischen Konzepten, die sie im Unterricht weitergeben, im Alltag und im Gesundheitssystem integrieren möchte.	
Minimale Teilnehmendenzahl: 10 Maximale Teilnehmendenzahl: 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.	



**Basistechniken
 der japanischen
 Behandlungsmethode
 Shiatsu**

**Die Dozentin
 Renate Köchling-Dietrich**



Seminarziele

- Sie erkennen Verhaltensmuster, die die Arbeitsfähigkeit und Gesundheit gefährden.
- Sie können Entscheidungsmuster (und -blockaden) erkennen, die Effektivität des eigenen Handelns verbessern und Veränderungsprozesse erleichtern.
- Sie wenden die erlernten Shiatsu- und Do-In-Techniken in Eigen-, Partner- oder Gruppenarbeit an.
- Sie regen die Eigenregulation an, stärken Ressourcen und fördern die Eigenverantwortung.
- Sie verbessern Körpergefühl und Selbstwahrnehmung.
- Sie setzen regelmäßig und langfristig im Alltag den „Gesundheitspass“ ein und können damit Ihre individuelle Entwicklung als Prozess stetig verfolgen.
- Sie wenden erworbenes Wissen und eingeübte Fertigkeiten bei anderen an und entwickeln das Erlernte weiter.
- Sie verstehen kulturelle Unterschiede und Besonderheiten Japans als Herkunftsland der Ki-Vorstellung.
- Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit werden positiv beeinflusst.

Sie erhalten einen persönlichen „Gesundheitspass“. Darin wird der aktuelle energetische Status anhand einer Haltungsbetrachtung und -analyse dokumentiert. Sie erhalten Vorschläge, individuelle Tipps und Übungen, wie das in Theorie und Praxis erarbeitete Wissen weitergeführt werden kann. Die Anregungen sind auf die jeweilige Person und deren Möglichkeiten zum Umsetzen im Beruf und Alltag abgestimmt.

Zielgruppe

Berufstätige, die anleiten, beraten oder in Prozessen begleiten und Grundlagen fernöstlicher körpertherapeutischer Arbeit kennenlernen wollen (besonders Bewegungstherapeuten, in der Pflege Tätige, Pädagogen, Sozialpädagogen, Trainer, Psychotherapeuten, etc.). Auch Menschen aus anderen Berufen, die Selbsterfahrung und Weiterbildung verbinden möchten und Interesse am japanischen Gesundheitsverständnis haben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 13.30 Uhr. Vorher können Sie im Kloster um 12.00 Uhr das Mittagessen einnehmen. Das Seminar endet am Freitag um 13.30 Uhr.



Übernachtung/Verpflegung

Das Kloster Springiersbach liegt idyllisch am Rande des Kondelwaldes in einem Seitental der Mosel (www.karmelitenorden.de/klosterspringiersbach.html)

Im Preis enthalten ist die Unterbringung im DZ mit Dusche/WC. Der EZ-Zuschlag beträgt 32,00 € für den gesamten Aufenthalt.

Das Kloster bietet eine klösterlich-schlichte Küche an. Auf Vorbestellung können Sie als Alternative zur Kost mit Fleisch eine vegetarische Version des Mittagessens erhalten. Vegane Kost bzw. Sonderkost (wie lactose- oder glutenfreie Kost, Allergien, Unverträglichkeiten etc.) kann das Haus nicht anbieten. Zum Frühstück wird eine lactosefreie Milchalternative angeboten (z.B. Hafer- oder Sojamilch). Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.).



Anreise

Sie erreichen das Kloster per Pkw über die A 48. Von Köln sind es rund 160 km bis nach Springiersbach. Mit der Bahn ist das Kloster von Koblenz aus in etwas mehr als einer Stunde zu erreichen. Der nächste Bahnhof ist Bengel. Der Bahnhof ist ca. 2 km vom Kloster entfernt. Abholung vom Bahnhof ist möglich. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig. Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Wenn Sie aus Hessen kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

