

Herzliche Einladung zu meinen Seminaren 2020:

Sie interessieren sich für Shiatsu, Zen, energetische Körperarbeit und möchten sich darin weiterbilden? Dann sind Sie bei mir richtig. Shiatsu oder die Kunst der achtsamen und meditativen Berührung regt die Selbstheilungskräfte an, fördert die Beweglichkeit und hilft, Blockaden und Schmerzen aufzulösen. Ganz bei sich sein, mit dem Chi-Lebensenergie atmen und in Schwingung sein. Mit grosser Begeisterung unterrichte ich Shiatsu für Laien und Berufsleute für natürliche Gesundheit, Entschleunigung und Lebensfreude. Ich freue mich auf Sie.

Verena Bauer



Was ist Shiatsu?

Shiatsu ist eine harmonisierende, körpertherapeutische Massage für Kinder und Erwachsene mit Ursprung in Japan und China. Es basiert auf der Lehre von Yin und Yang, der 5 Elemente Lehre (TCM) und wird meditativ auf einer bequemen Matte am Boden über die Kleider angewendet oder auch auf der Massageliege. Dabei wird Chi-Lebensenergie aufgespürt und über unsichtbare Energiebahnen am Körper (Meridiane) mit sanftem, manuellem Druck sowie mit Dehnungen und Rotationen in den Fluss (The Flow) gebracht.

Shiatsu Basiskurse

Daten 2020

13.-14. Juni

Stressmanagement und Tiefenentspannung mit Aroma Shiatsu an Kopf, Nacken und Schulterbereich

7.-8. November

Faszien Shiatsu anhand von Tensegrity zur Schmerzreduktion und leichteren Beweglichkeit

28.-29. November

Eine einfache Shiatsu Behandlung an Rücken, Armen und Beinen ausführen und Selbstbehandlungstechniken

Kursleitung/Organisation: Verena Bauer, Komplementär Therapeutin Shiatsu SGS, Aroma-Stressmanagerin, Masseurin, Heilpraktikerin, Kommunikations-Coach, Ausbilderin FA

Kurskosten Fr. 400.- inkl. Skript und Kursteilnahmebestätigung (es gelten die AGBs), Kursbestätigung für 13 Stunden

Kursort **8484 Weisslingen, Kursräume Shiatsu Praxis Essential 5, Grabenwiese 8**

Verpflegung Kochmöglichkeit in Praxisküche, gerne gemeinsames Essen mit einer Teilete

Anmeldung **bitte so bald wie möglich, Tel. 079 795 02 46, info@essential5.ch**

Individuelle weitere Kursthemen auf Anfrage

Körpertherapeutisch und naturheilkundlich: Fussreflex Shiatsu, ADS/ADHS Körpertherapie als Chance, Power Aromatherapie bei Grippe und Erkältung

Persönlichkeitsbildung: Selbstfürsorge, Empathie durch Reflexion und Feedback Transformation Game Workshop, Biografiearbeit

Aroma Shiatsu Tiefenentspannung, Stressmanagement

Massage Behandlung, Gesicht, Kopf und Nacken

Daten: 13.-14. Juni 2020 in Weisslingen

Gebende und Empfangende erleben gleichermaßen harmonisierende geistig-seelische Harmonisierung mit einer nachhaltigen Stressreduktion und Tiefenentspannung. „Die Leichtigkeit des Seins“ mit wohlriechenden Düften unterstützt wirkungsvoll das Wohlbefinden. Es wird am Massagetisch und auf der Matte gearbeitet.



Nach dem Besuch dieses Kurstages können Sie eine ca. 15 minütige Stress reduzierende Aroma Shiatsu Behandlung durchführen und Verspannungen im Bereich Gesicht, Kopf, Schulter und Nacken lösen. Sie verstehen energetische Ausrichtung und haben Meridiane und das neuro-vegetative und limbische System kennengelernt. Auf Anfrage kann ein Folgekurs für die energetische Aroma Shiatsu Körperarbeit an den Füßen vereinbart werden.

Kurskosten: Fr. 400.- für 12 Std., Kursleitung und Organisation: Verena Bauer

Anmeldung: Tel. 079 795 02 46, info@essential5.ch

Faszien Shiatsu anhand von Tensegrity /in der Schmerztherapie

Daten: 7.-8. November 2020 in Weisslingen

Die Wahrnehmung nach den Tensegrity Prinzipien erschliesst alle Körpersysteme als durchlässig, zusammenhängend und frei schwingend. Dies ermöglicht schmerzlindernde und wirkungsvolle Körperarbeit.

In diesem Kurs werden Sie angeleitet, Körpersysteme zu erforschen und in Schwingung zu bringen anhand von Tensegrity Prinzipien ((Brücken Architektur). Die Behandelnden lernen, anhand dieser Wahrnehmung ihren Körpereinsatz zu steuern und die Berührungsqualität zu verfeinern. Eine neue Art von Lebendigkeit und Spannkraft wird aufgebaut. Wie können wir diese neue Sichtweise mit unserem Reinspüren in die vielen Schichten der Faszien in unserer Arbeit einsetzen? Absichtslos und doch fokussiert.



Nach diesem Kursbesuch haben Sie Erfahrungen mit den Tensegrity Prinzipien gemacht und können das Gelernte in die Praxis umsetzen. Sie haben ihre eigene Beweglichkeit gefördert und die Shiatsu körpertherapeutische Arbeit mit Faszien erweitert.

Kurskosten: Fr. 400.- für 12 Stunden, Kursleitung und Organisation: Verena Bauer

Anmeldung: Tel. 079 795 02 46, info@essential5.ch