



## WEITERE INFORMATIONEN ZU EINZELBEHANDLUNGEN UND KURSEN

Informationen zu meinen Shiatsu- und Qigong-Kursen entnehmen Sie bitte dem Einlegeblatt dieses Flyers oder meiner Internetseite [www.shiatsu-frankfurt.de](http://www.shiatsu-frankfurt.de).

### KLAUS STEINMETZ

- Heilpraktiker
- Arbeitet in eigener Praxis seit 1988
- Shiatsu-Praktiker (GSD),  
Ausbildung am Europäischen Shiatsu-Institut und  
Anerkennung durch die Gesellschaft für Shiatsu  
in Deutschland
- Fußreflexzonen-Therapeut,  
Ausbildung bei Hanne Marquardt
- Laufende Shiatsu-Fortbildungen
- Klaus Steinmetz unterrichtet Shiatsu sowie Qigong  
und begleitet Shiatsu-Studenten während ihrer  
Ausbildung
- Arbeitet mit verschiedenen Bewegungsübungen  
wie Taiji, „Die Acht Brokate“ u. a.

#### Shiatsu-Praxis

Klaus Steinmetz (Hp)

Leipziger Straße 52  
60487 Frankfurt a. M.

Tel.: 069 - 707 32 11

Fax: 069 - 77 06 97 84

[info@shiatsu-frankfurt.de](mailto:info@shiatsu-frankfurt.de)

[www.shiatsu-frankfurt.de](http://www.shiatsu-frankfurt.de)



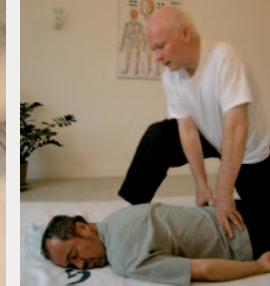
# SHIATSU

Behandlungen Kurse Qigong





# SHIATSU



## WAS IST SHIATSU?

Shiatsu ist eine traditionelle japanische Behandlungsmethode. Im Shiatsu (jap.: Fingerdruck) geht man davon aus, dass die alles durchdringende Lebensenergie (jap.: Ki oder chin.: Qi) die Grundvoraussetzung allen Daseins ist. Ziel einer Shiatsu-Behandlung ist es, den ständigen Fluss der Lebensenergie zu fördern und auszugleichen.

Durch sanften, tief wirkenden Druck entlang der Energieleitbahnen (Meridiane) und durch Dehnung der Muskeln und Rotation der Gelenke wird Ihr Körper angeregt, sich selbst ins Gleichgewicht zu bringen. Die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers werden gestärkt.

Shiatsu ist eine ganzheitliche Methode und behandelt immer den ganzen Menschen – in der Einheit von Körper, Geist und Seele.

## DIE WIRKUNG VON SHIATSU

Tiefe Entspannung gibt Ihrem Körper und Geist den notwendigen Raum und die Zeit, sich zu regenerieren. Die daraus folgende allgemeine Vitalisierung steigert Ihre Abwehrkräfte und führt zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

In der Ruhe der Behandlung, frei von den Zwängen des Alltags, können für Sie neue Lösungsansätze im Umgang mit Ihren aktuell anstehenden Lebensfragen entstehen.

Bei körperlichen Beschwerden oder Erkrankungen stellt Shiatsu durch die Aktivierung Ihrer Selbstheilungskräfte eine Unterstützung im Heilungsprozess dar.

## WANN IST EINE SHIATSU-BEHANDLUNG ZU EMPFEHLEN?

Shiatsu ist hervorragend zur **Gesundheitsvorsorge** geeignet und unterstützt Sie in schwierigen Lebensphasen.

Ist es bereits zu **chronischen Beschwerden** oder zu **Erkrankungen** gekommen, kann Shiatsu eine große Hilfe sein, zum Beispiel bei:

- Stressbeschwerden
- Burnout-Syndrom
- Beschwerden des Bewegungsapparates
- Migräne
- Verdauungsbeschwerden
- Menstruationsbeschwerden
- Chronischen Erkrankungen

## DIE SHIATSU-BEHANDLUNG

Eine Shiatsu-Behandlung dauert etwa eine Stunde und wird in der Regel auf dem Boden in bequemer Kleidung durchgeführt. Shiatsu ist aber auch, je nach Bedarf, auf einem Stuhl oder einer Liege möglich.

Um eine optimale Wirkung zu erreichen, wird eine Serie von Behandlungen empfohlen. Die Anzahl der Behandlungen wird auf Ihre individuelle Situation abgestimmt.

Eine Behandlung kostet 60,- Euro.  
Termine nach telefonischer Vereinbarung.





## PROGRAMM

### FRÜHJAHR/ SOMMER 2021

#### QIGONG – VORBEREITUNGSÜBUNGEN

Die Vorbereitungsübungen sind unterschiedliche Qigong-Einzelübungen, die besonders geeignet sind, sich auf die Ausübung der eigentlichen Qigong-Form wie z.B. dem „Nei Yang Gong“ einzustimmen und vorzubereiten. Sie können aber auch als eigenständige Form praktiziert werden.

Mit einfachen Übungen werden die Grundprinzipien des Qigong für jeden erfahrbar gemacht.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für schon Qigong-Geübte geeignet. Allen Einsteigern werden vor den weiterführenden Kursen „Nei Yang Gong“ die Vorbereitungsübungen empfohlen.

**Termin:** ab Mittwoch 13. Januar 2021 oder  
ab Mittwoch 19. Mai 2021

5 x jeweils mittwochs 19.30–20.30 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 70,- € für 5 Abende

#### QIGONG – „NEI YANG GONG“

„Nei Yang Gong“ ist ein aus den traditionellen chinesischen Qigong-Übungen entwickeltes Übungssystem, das den Energiefluss im Körper anregt und die Wahrnehmung für den eigenen Körper schärft. „Nei Yang Gong“ fördert im Besonderen die Beweglichkeit und die Elastizität der Wirbelsäule.

So lernen wir, uns harmonisch aus unserer Körpermitte heraus zu bewegen und weg vom Alltagsstress in unserer Mitte zu finden und zu sammeln.

Im Kurs 1 lernen wir die Übungen 1–6 und im Kurs 2 die Übungen 7–12 der I. Sequenz und im Kurs 3 die Übungen 1–6 der II. Sequenz des bewegten Teils der Mittelstufe des „Nei Yang Gong“.

#### KURS 1 – I. SEQUENZ ÜBUNGEN 1–6

Es empfiehlt sich, den Kurs „Vorbereitungsübungen“ vorher zu besuchen.

**Termin:** ab Mittwoch 24. Februar 2021  
10 x jeweils mittwochs  
19.30–20.30 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 140,- € für 10 Abende

*Online-Teilnahme  
ist bei allen Kursen möglich*

#### KURS 2 – I. SEQUENZ ÜBUNGEN 7–12

(für Teilnehmer\*innen mit schon Vorerfahrung im „Nei Yang Gong“)

**Termin:** ab Montag 22. Februar 2021  
10 x jeweils montags  
20.20–21.20 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 140,- € für 10 Abende

#### KURS 3 – II. SEQUENZ ÜBUNGEN 1–6

(Voraussetzung ist die mehrfache Teilnahme an den Kursen der I. Sequenz Übungen 1–12)

**Termin:** ab Montag 22. Februar 2021  
10 x jeweils montags  
18.50–19.50 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 140,- € für 10 Abende

#### ■ BITTE MITBRINGEN

leichte, nicht einengende Kleidung, Socken und evtl. Turnschuhe – keine Straßenschuhe.

#### ■ VERANSTALTUNGSORT

##### Qigong- und Shiatsu-Kurse

Shiatsu-Praxis  
Leipziger Straße 52  
60487 Frankfurt a. M.

#### ■ ANMELDUNG UND INFO

Shiatsu-Praxis  
Klaus Steinmetz (Hp)  
Leipziger Straße 52  
60487 Frankfurt a. M.  
Tel.: 069 - 707 32 11  
Fax: 069 - 77 06 97 84  
[info@shiatsu-frankfurt.de](mailto:info@shiatsu-frankfurt.de)  
[www.shiatsu-frankfurt.de](http://www.shiatsu-frankfurt.de)



## ANMELDUNG

- Durch Überweisung der Kursgebühr auf das Konto der  
Postbank Frankfurt (Main), IBAN DE22 5001 0060 0140 9946 07, BIC PBNKDEFF

am \_\_\_\_\_ melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs an:

Kurs: \_\_\_\_\_ von: \_\_\_\_\_ bis: \_\_\_\_\_

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Ich bin körperlich und psychisch gesund und damit in der Lage, die Verantwortung zur Teilnahme an dem angemeldeten Kurs zu tragen.

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich auch mit den Anmeldebedingungen (siehe unten) einverstanden.

Ort/Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

## ANMELDEBEDINGUNGEN

Mit der Überweisung der gesamten Teilnahmegebühr ist ein Platz für Sie reserviert.

Bei schriftlicher Abmeldung bis 3 Wochen vor Kursbeginn kann die Teilnahmegebühr abzüglich 15,- Euro Bearbeitungsgebühr erstattet werden. Danach ist eine Erstattung nur möglich, wenn ein/e ErsatzteilnehmerIn gefunden werden kann.

Für Körper- und Sachschäden kann keine Haftung übernommen werden.