



## 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
- Qigong – Nei Yang Gong-Lehrer,  
Ausbildung bei Dr. Liu Yafei, Zhou Li und Meister  
Feng Yijian im Ausbildungszentrum für Qigong, der  
staatlichen Qigong-Klinik in Beidaihe (VR China)
- Laufende Nei Yang Gong-Fortbildungen
- Klaus Steinmetz unterrichtet in regelmäßigen Kursen  
Nei Yang Gong
- Arbeitet in seiner Praxis mit verschiedenen  
Bewegungsübungen wie Taiji, Qigong 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

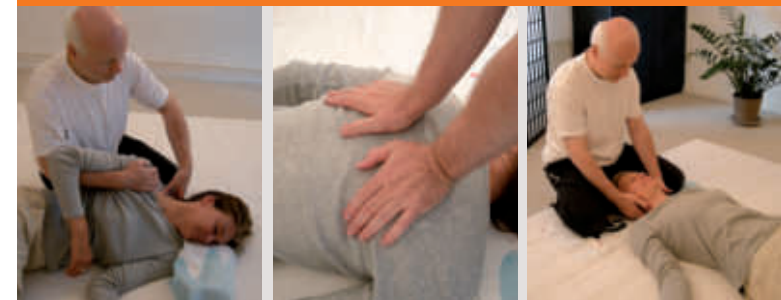
[info@shiatsu-frankfurt.de](mailto:info@shiatsu-frankfurt.de)

[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 70,- Euro.  
Termine nach Vereinbarung.





## PROGRAMM

FRÜHJAHR / SOMMER 2024

### 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 „Nei Yang Gong“ Kursen die Vorbereitungsübungen empfohlen.

**Termin:** ab Mittwoch 17. Jan bis 28. Feb 2024  
7 x jeweils mittwochs  
20.15 – 21.15 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 112,- € für 7 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.

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

Die 24 Übungen des bewegten Teils der Mittelstufe des „Nei Yang Gong“ lernen wir in kleinen Übungseinheiten Schritt für Schritt kennen.

Die Kurse werden in 3 Levels unterrichtet – Anfänger, Wiederholer und Fortgeschrittene.

Am Ende entwickeln wir ein eigenes Gefühl für die Übungen. Diese Erfahrungen können wir zu einem wertvollen Begleiter unseres Alltags

*Online-Teilnahme  
ist bei allen Kursen möglich*

werden lassen.

Das Kursprogramm mit allen Terminen für das erste Halbjahr 2024 befindet auf der nächsten Seite oder unter

[www.shiatsu-frankfurt.de/Flyer/Qigong-Info.pdf](http://www.shiatsu-frankfurt.de/Flyer/Qigong-Info.pdf)



#### ■ 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)

# Qigong "Nei Yang Gong" Kurstermine 1. Halbjahr 2024

ab 15. Januar

Montag		Mittwoch	
<b>15. Jan. - 26. Feb.</b> 7 Abende		<b>17. Jan. - 28. Feb.</b> 7 Abende	
18:00 - 19:00 Uhr	Kurs 24101	18:45 - 19:45 Uhr	Kurs 24103
<b>II. Sequenz</b> <b>Übungen 7 - 12</b> Teilnahmegebühr: <b>112 EUR</b>	Voraussetzung II Sequenz Übungen 1-6	<b>I. Sequenz</b> <b>Übungen 7 - 12</b> Teilnahmegebühr: <b>112 EUR</b>	Wiederholer
19:30 - 20:30 Uhr	Kurs 24102	20:15 - 21:15 Uhr	Kurs 24104
<b>I. Sequenz</b> <b>Übungen 1 - 6</b> Teilnahmegebühr: <b>112 EUR</b>	Wiederholer	<b>Vorbereitungsübungen</b> Teilnahmegebühr: <b>112 EUR</b>	Anfänger

ab 4. März

Montag		Mittwoch	
<b>4. März - 6. Mai</b> 7 Abende (Nicht in der 13, 14 und 16 KW)		<b>6. März - 8. Mai</b> 7 Abende (Nicht in der 13, 14 und 16 KW   Termin 1. Mai verlegt auf → 2. Mai.)	
18:00 - 19:00 Uhr	Kurs 24105	18:45 - 19:45 Uhr	Kurs 24107
<b>II. Sequenz</b> <b>Übungen 7 - 12</b> Teilnahmegebühr: <b>112 EUR</b>	Voraussetzung II Sequenz Übungen 1-6	<b>I. Sequenz</b> <b>Übungen 7 - 12</b> Teilnahmegebühr: <b>112 EUR</b>	Wiederholer
19:30 - 20:30 Uhr	Kurs 24106	20:15 - 21:15 Uhr	Kurs 24108
<b>I. Sequenz</b> <b>Übungen 1 - 6</b> Teilnahmegebühr: <b>112 EUR</b>	Wiederholer	<b>I. Sequenz</b> <b>Übungen 1 - 6</b> Teilnahmegebühr: <b>112 EUR</b>	Voraussetzung Vorbereitungsübungen

ab 13. Mai

Montag		Mittwoch	
<b>13. Mai - 24. Juni</b> 7 Abende (Termin 20. Mai. verlegt auf → 21. Mai.)		<b>15. Mai - 26. Juni</b> 7 Abende	
18:00 - 19:00 Uhr	Kurs 24109	18:45 - 19:45 Uhr	Kurs 24111
<b>II. Sequenz</b> <b>Übungen 7 - 12</b> Teilnahmegebühr: <b>112 EUR</b>	Wiederholer	<b>I. Sequenz</b> <b>Übungen 7 - 12</b> Teilnahmegebühr: <b>112 EUR</b>	Wiederholer
19:30 - 20:30 Uhr	Kurs 24110	20:15 - 21:15 Uhr	Kurs 24112
<b>I. Sequenz</b> <b>Übungen 1 - 6</b> Teilnahmegebühr: <b>112 EUR</b>	Wiederholer	<b>I. Sequenz</b> <b>Übungen 1 - 6</b> Teilnahmegebühr: <b>112 EUR</b>	Wiederholer



## ANMELDUNG

- Durch Überweisung der Kursgebühr auf das Konto der  
Postbank Frankfurt (Main), IBAN DE2 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.