


Ausbildung zur Hara Awareness® Massage-PraktikerIn

Berlin 2017 / 18
mit Veronika Faulstich



***Mit der geballten
Kraft eines Tigers
durchs Leben gehen
und gleichzeitig
in der inneren
Gelassenheit eines
Buddhas ruhen.***

Diese scheinbaren Gegensätze können gleichzeitig möglich werden, wenn wir unser Bewußtsein im Hara verankern. Das Hara (jap. Bauch) ist unser wichtigstes Energiezentrum, sein Mittelpunkt liegt eine Handbreit unter dem Nabel. Im Kopf herrschen die Gedanken, im Herzen die Gefühle, das Hara aber ist der Ort des reinen Seins und der inneren Stille.

Hier begegnen sich Yin und Yang in Harmonie, hier ist der Sitz unseres wahren Willens, hier können wir unseren echten Bedürfnissen spüren und uns im Hier-und-jetzt unserer Körperempfindungen verwurzeln. „Im Hara sein“ bedeutet vor allem „im Körper sein“ und die Körperwahrnehmung als Zugang zum Sein nutzen.

In der Hara Awareness® Massage-Ausbildung nähern wir uns diesem Hara-Bewußtsein durch vielfältige Körper- und Wahrnehmungsübungen, durch Meditationen, Kommunikation und natürlich durch das Erlernen und tägliche Austauschen von Massageabläufen.

Modul I

- Hara: die stille Kraft aus der Mitte 8. - 11. September 2017
- Lösung energetischer Blockaden im Bauch 3. - 6. November 2017
- Hara: der Sitz des Willens 19. - 22. Januar 2018

Trainingsinhalte Modul I

- Grundtechniken der Hara Awareness® Massage an Rücken, Beinen, Füßen und Bauch
- Wahrnehmungsschulung von energetischen Vorgängen im Körper
- Kommunikation als Bestandteil der Massage
- Erdende und zentrierende Körperübungen um Achtsamkeit für das Hara zu entwickeln und Bewegungen aus der Körpermitte heraus zu trainieren
- Bewußtmachen und Vertiefen der Bauchatmung
- Hara-Meditationen
- Katsugen Undo nach Haruchika Noguchi - spontane Bewegungen aus der Verbindung mit der inneren Mitte

Preis Modul I

gesamt: 1080,- € (Ratenzahlung möglich)

Im Preis enthalten sind 3 Massage-Übungstreffen

Der erste Abschnitt von Modul I ist zum Kennenlernen auch einzeln buchbar, Preis: 360,- €

Modul II

- Erdung: eine tiefe Verwurzelung 23. - 26. März 2018
- Der Bauchnabel: unsere Verbindung mit dem Vorgeburtlichen 10. - 13. Mai 2018
- Hara: das Zentrum des Seins 17. - 20. August 2018
- Zertifizierung: 26. - 28. Oktober 2018

Trainingsinhalte Modul II

- Fortgeschrittene Techniken der Hara Awareness® Massage, Arbeit mit Ellenbogen und Knien
- Massage und energetische Arbeit am Bauchnabel
- Erlernen der 9er-Serie mit je drei Sitzungen zu den Themen Erdung, Nabelklärung und Hara-Zentrierung
- Energetische Narbenentstörung
- Hara-Meditationen
- Umgekehrte Atmung und zentrierende Übungen aus dem Bogenschießen nach Hida Harumichi

Preis Modul II

gesamt: 1260,- € (Ratenzahlung möglich)

Im Preis enthalten sind 3 Massage-Übungstreffen



Zertifizierung

Um das Zertifikat als Hara Awareness® Massage-PraktikerIn zu erhalten sind folgende Voraussetzungen zu erfüllen:

- Vollständige Teilnahme an Modul I und Modul II
- 6x Massagesitzungen zur Selbsterfahrung
- 6x Sitzungen Einzelunterricht/Supervision
- Sitzungsprotokolle über je eine gegebene 5er- und 9er-Serie Hara Awareness® Massage

Kursort

Shiatsu-Zentrum
Edith Storch
Oranienstr. 163
10969 Berlin - Kreuzberg
www.shiatsu-zentrum.de

Infos und Anmeldung

Veronika Faulstich
info@shihare-berlin.net
Tel: 030 - 44 71 83 22 oder
0176 - 80 65 60 25
www.shihare-berlin.net

