



# Berliner Schule für Zen Shiatsu

## Art of Touching

### Blut - Feuer - Wasser mit Mike Mandl

**Beginn:** 14.09.2024

**Ende:** 15.09.2024

**Ort:** Wittelsbacherstr. 16

**Leitung:** Mike Mandl

**Teilnehmergebühr:** 330,00 €,



### Blut, Feuer & Wasser

Das Muster Blut-Mangel ist weit verbreitet. Genauso wie Kälte-Zustände im System. Nicht minder oft begegnen wir einem Überschuss an Hitze, der sich in entzündlichen Hauterkrankungen genauso zeigen kann wie in Bluthochdruck oder Schlafstörungen.

Shiatsu ist eine hervorragende Methode, die viel bewegen kann. Als Ausgangsbasis dienen uns Fülle- und Leere-Zuständen in Meridianen und Organen. Bei manchen Zuständen reicht dieser Zugang jedoch nicht aus und anstehende Veränderungsprozesse lassen sich nicht und nicht in die Wege leiten, ob auf körperlicher oder geistiger Ebene. Dahinter kann eine Disharmonie der Fünf Säulen stehen: Qi, Yang, Yin, Blut und Flüssigkeiten.

Es lohnt sich, sich mit diesen Begrifflichkeiten auseinanderzusetzen. Ein Stau im Holz-Element kann nicht nur zurück gehaltene Wut bedeuten. Es kann sein, dass das Holz hart und spröde wird, weil ihm die Feuchtigkeit (Blut) fehlt. Spannungsschmerzen im unteren Rücken können mit dem Wasser-Element in Verbindung stehen. Aber ist es gefroren? Oder am Kochen?

An diesem Wochenende werden wir uns leicht verständlich mit den wichtigsten und in der Praxis am häufigsten vorkommenden Mustern beschäftigen. Wir werden diese mit Leichtigkeit erkennen und konkrete Lösungsansätze erarbeiten.

Kursinhalte:

- Blut: Seine Funktion im Körper, Disharmonien (Augen, Sehnen, Haare etc...)
- Kälte: Die Auswirkungen von Kälte im Körper, Disharmonien (Sexualität, Stoffwechsel, Psyche etc...)
- Hitze: Die Auswirkungen von Hitze im Körper, Disharmonien (Haut, Nervensystem, Herz, Schlaf etc..)

Kurszeiten: je 10 - 18 Uhr

Veranstaltungsort:

Wittelsbacherstr. 16, 10707 Berlin

Die Mittagspause beträgt ca. 1,5 Stunden, so dass Zeit genug ist, um in der näheren Umgebung Essen zu gehen.

- Mike Mandl: Meridiane - Landkarte der Seele
- Mike Mandl: Die Fünf Elemente
- Mike Mandl: Ich Yin - Du Yang
- Mike Mandl: Unser Körper - Ausdruck, Haltung und Körpersprache
- Mike Mandl: Die Leber und die Laus.: Was unsere Organe zu sagen haben
- Mike Mandl: Du bist, was du isst: Karma a la Carte. Die Ernährungsformel der TCM für deinen Typ



**Mike Mandl**

ist professioneller Shiatsu Praktiker, Autor und Vortragender.

Seine Schwerpunktthemen sind Burn Out und Beschwerden des Bewegungsapparates.