


# Ausbildung zur Hara Awareness® Massage-PraktikerIn

Berlin 2019 / 20  
mit Aatma 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 3. - 6. Mai 2019
- Lösung energetischer Blockaden im Bauch 5. - 8. Juli 2019
- Hara: der Sitz des Willens 30. August - 2. September 2019

## 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 22. - 25. November 2019
- Der Bauchnabel: unsere Verbindung mit dem Vorgeburtlichen 3. - 6. Januar 2020
- Hara: das Zentrum des Seins 6. - 9. März 2020
- Zertifizierung: 5. - 7. Juni 2020

## 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

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

