



**Annette Berger**

Coaching, Shiatsu, Meditation  
Herrengasse 30  
3011 Bern  
078 638 73 74  
info@annetteberger.ch  
www.annetteberger.ch

## Kursprogramm 2019, 2. Semester

---

Freitag/Samstag,  
30./31. August 2019

**Das Transzendente oder die spirituelle Dimension im  
Shiatsu**

► Mehr

---

Teil 1  
11./12. Oktober 2019  
Teil 2  
Frühjahr 2020

**„Endlich leben“**

Shiatsu bei Verlusterfahrungen und Themen rund um das  
Lebensende

► Mehr

---



---

Freitag/Samstag,  
30./31. August 2019

## **Das Transzendente oder die spirituelle Dimension im Shiatsu**

---

Im Shiatsu sprechen wir alle Ebenen des menschlichen Seins an und unterstützen damit deren Zusammenspiel. Auf dieser Basis kann sich eine lebendige, selbstverantwortliche Lebensgestaltung entwickeln. In diesem Kurs widmen wir uns der spirituellen Dimension oder dem Transzendenten im Shiatsu.

Die spirituelle Dimension übersteigt unser Alltagsbewusstsein und damit unsere Sinneswahrnehmung. Sie reicht weit über uns selbst hinaus, sie trägt, durchdringt und umfasst alle und alles. Somit ist sie auch im Shiatsu allgegenwärtig. Mit ihr in Kontakt, lassen wir den Prozess leichter geschehen und folgen dem Ki, anstatt selber tun zu wollen. Peter Goldmann nennt es treffend: „Let the work do the work.“ Wir sind verbunden und Teil eines sich gestaltenden Schöpfungsprozesses. Damit wird unser Shiatsu wirkungsvoller, leichter, kraft- und freudvoller.

Das Transzendente durchwirkt alles und alle. Es ist immer da, jedoch legen wir Gedanken, Vorstellungen, Emotionen und den inneren und äusseren Lärm darüber. Wir Menschen erfahren diese Qualität in unterschiedlichsten Situationen, die auch als göttlichen Urgrund in uns bezeichnet wird – ein tiefes inneres Wissen um ihre Kraft und das ihr innewohnende Potential.

Die meisten Menschen erfahren das Transzendente in der Natur oder in der Stille. Oft, wenn Ruhe im Aussen einkehrt, erleben wir eine Qualität, die u.a. öffnend, erhellend, verbindend, energetisierend und auch entspannend erlebt wird. Mit dem Transzendenten in Kontakt wächst unser Vertrauen in die Zyklen des Lebens. In Zeiten grösster Freude, aber auch wenn der Schmerz unerträglich scheint, wird das Transzendente oft als das Einzige erlebt, was noch trägt. Ergriffenheit, Dankbarkeit und eine tiefe innere Geborgenheit breiten sich aus.

Der stille Raum im Shiatsu, die respektvolle und lebensbejahende Atmosphäre, unsere innere Haltung der Absichtslosigkeit, erlauben es unseren Klientinnen und Klienten, mit ihrer spirituellen Dimension leichter in Kontakt zu kommen. Dadurch wird der Heilungsprozess unterstützt oder vielleicht erst möglich.

Kursinhalt:

Während den beiden Kurstagen lassen wir uns von unserer eigenen spirituellen Quelle berühren. Die inneren Erkenntnisse und Erfahrungen fliessen ins Shiatsu ein. Ein forschender Geist verbindet uns, und wir nutzen ihn im konstruktiven praxisbezogenen Austausch.

Der Kurs lässt viel Raum zum praktischen Erforschen und Austauschen mit den anderen Praktizierenden. Individuelle Fragen können beleuchtet werden. Er richtet sich an Diplomierte, welche kürzer oder länger mit Shiatsu arbeiten. Jede/r hat die Möglichkeit, den persönlichen Fragen nachzugehen.

Datum:

Fr/Sa 30./31. August 2019

Zeiten: jeweils 10.00–13.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr

Kosten: pro Kurs CHF 450.00 / CHF 405.00 bei SGS A-Mitgliedschaft

Kurslokal: Herrengasse 30, Bern. Max. 14 Personen

---



---

Teil 1	<b>„Endlich leben“</b>
11./12. Oktober 2019	Shiatsu bei Verlusterfahrungen und Themen rund um das
Teil 2	Lebensende
Frühjahr 2020	

---

Alles Irdische ist endlich – wir wissen es und dennoch sind wir zutiefst erschüttert, wenn uns Liebgewonnenes genommen wird.

Jeder Verlust bedeutet Sterben, das heißt loslassen. Das tut weh. Auch wenn wir wissen, dass oft (erst) dadurch Neues möglich wird, können wir den Weg des Trauerns nicht überspringen. Erfahren wir darin Halt und Orientierung durch unsere Nächsten und oder durch Fachpersonen wächst das Vertrauen in den eigenen Wandlungsprozess, der immer auch ein Reifeprozess ist. Dieser führt uns tiefer ins Leben und entfacht eine nie dagewesene Lebendigkeit.

Erfahren wir, dass alles endlich ist, leben wir endlich!

Das heißt u.a., wir setzen neue Prioritäten und definieren ehrlicher, was uns wichtig ist. Sinnfragen beleuchten wir authentischer und setzen lang schwelende Träume mutig um.

Menschsein heißt für mich: unsere körperliche wie unsere geistige Existenz anzuerkennen.

Das Endliche und das Ewige sind uns als zwei Wirklichkeiten eingeschrieben, sie gehören zu unserem Erfahrungsspielraum hier auf der Erde und prägen ihn.

Im Shiatsu erleben wir das Zusammenspiel dieser verschiedenen Dimensionen hautnah!

Der physische Körper wird berührt und damit auch das energetische Feld, das weder Zeit noch Raum kennt. Unsere Präsenz im Hier und Jetzt lässt uns das Vergängliche und das Ewige erleben. Damit verschwindet der Abgrund zwischen Leben und Tod und wir erfahren eine tiefe innere Geborgenheit, die über uns selbst hinausreicht.

Dieses Wissen und unsere persönlichen Erfahrungen bilden eine wunderbare Basis, um Menschen in existenziellen Krisen kompetent mit Shiatsu zu begleiten.

Auslöser für solche Krisen können schwerwiegende Verluste sein durch Tod oder Trennung, einschneidende Diagnosen, abrupte Kündigungen, Kränkungen im Arbeitsumfeld und traumatische Erlebnisse. Bei diesen Erfahrungen gilt es, sich einer neuen Wirklichkeit anzupassen – ein zutiefst herausfordernder Prozess, der jede Ebene des Menschen erschüttert. Wir sind ausgestattet mit der Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern, wenn auch nicht alle Menschen über die gleiche Resilienz verfügen.

Unsere eigene Auseinandersetzung und unsere Kompetenz in diesen Themen vermitteln Sicherheit. Diese ist essenziell und erlaubt unseren Klientinnen und Klienten, die tiefen Erschütterungen existenzieller Krisen zu durchlaufen, sich den schwierigen Gefühlen zuzuwenden und die Verbindung zu ihrem tiefsten ewigen Sein wieder zu finden.

Sterben und Tod

Immer mehr Menschen beschäftigen sich mit Fragen rund ums Sterben und den Tod. Das ist grundsätzlich eine positive Entwicklung, die meines Erachtens auch im therapeutischen Kontext aufgegriffen werden sollte. Oftmals finden sie keine Ansprechperson für ihre Fragen

---



---

und Ängste, was dazu führt, dass Vieles ungeklärt bleibt und erst dann aufbricht, wenn der Tod unausweichlich ist.

Im Bereich Sterben und Tod sind wir alle aufgerufen die eigenen Grenzen zu definieren. Durch die medizinischen Möglichkeiten im Bereich der lebensrettenden und lebensverlängernden Massnahmen haben sich diese drastisch verschoben. Palliative Care, Organspende, assistierter Suizid, Nahtoderfahrungen, sind nur einige der Themen, die uns selbst und unsere Klientinnen und Klienten beschäftigen.

In der Fortbildung „Endlich leben“ wenden wir uns folgenden Themen zu:

- Verlust und damit einhergehende Dimensionen menschlichen Seins erkennen und unterstützen (es werden verschiedene Arten von Verlust thematisiert)
- Aktuelle Themen rund ums Sterben und den Tod beleuchten, s. oben
- Aspekte der Begleitung definieren: Trauer als gesunden, persönlichen und individuellen Prozess erkennen und unterstützen
- Resilienz
- Merkmale eines erschwerten Trauerprozesses definieren
- Shiatsu in der Palliativen Begleitung
- Praxisbezug und Raum für individuelle Themen und Austausch unter den Teilnehmenden

Datum:

Kurs 1

Fr/Sa 15./16. Oktober

Kurs 2 Frühjahr 2020

Zeiten: jeweils 10.00–13.00 Uhr und 14.00–16.30 Uhr

Kosten: pro Kurs CHF 450.00 / CHF 405.00 bei SGS A-Mitgliedschaft

Kurslokal: Herrengasse 30, Bern. Max. 14 Personen

---