

# JUBILÄUMS-ÖDS-TAGE 2023

## PROGRAMM 2023



10. bis 12. November 2023

Amida Shiatsu Schule

Neubaugasse 12-14/2. Innenhof, Tür 11  
1070 Wien

Kursgebühr: 99 €

Die Teilnehmer\*innenanzahl ist begrenzt.  
Erst bei Bezahlung ist ein Platz reserviert.

Anmeldung ab sofort

per Mail an [oedstage@oeds.at](mailto:oedstage@oeds.at)  
(nur für ÖDS-Mitglieder)

Liebe ÖDS-Mitglieder, liebe Shiatsu-Kolleg\*innen und Freund\*innen!

2023 ist ein besonderes Jubiläumsjahr für den ÖDS: 1993, vor 30 Jahren, hat die Geschichte des Dachverbandes begonnen, und 2003 - vor 20 Jahren - wurde Shiatsu als Beruf in der Massageverordnung verankert. 2016 - vor 7 Jahren - fanden die ersten ÖDS-Tage statt. Nun sind wir also im 7. Jahr unserer ÖDS-Tage angelangt. Normalerweise sagt man: „Das verflixte 7. Jahr“, wir hingegen können sagen: „Das großartige 7. Jahr ÖDS-Tage“, großartig deshalb, weil wir - wie oben beschrieben - im Rahmen der ÖDS-Tage die Jubiläen feiern möchten, und weil die ÖDS-Tage von Euch so gut angenommen wurden, und wir nun schon zum siebenten Mal planen und organisieren dürfen, und es auch weitergehen wird. All die positiven Feedbacks und die Stimmung bei den ÖDS-Tagen selbst, bestätigen, dass die ÖDS-Tage wichtig sind - für die Shiatsu-Gemeinschaft, fürs Lernen, Austauschen und Wiedersehen.

Jedes Jahr haben wir unter ein besonderes Motto gestellt. War 2022 das Motto „Fortbildung verbindet“, haben wir im Jubiläumsjahr das Motto **Shiatsu.Vision** gewählt - mit dem Zusatz **gestern>heute>morgen**. Wir möchten uns darauf besinnen, wo unsere Wurzeln sind, wie wir uns als Gemeinschaft und Beruf entwickelt haben und uns ansehen, welche Möglichkeiten es für Shiatsu in Zukunft geben könnte.

Die ÖDS-Tage haben sich für unsere Mitglieder zu einer fixen Veranstaltung im Shiatsu-Jahr entwickelt, und das freut uns natürlich sehr. Mit einem Tag sind wir vor sieben Jahren gestartet, mittlerweile dauern unsere ÖDS-Tage fast drei Tage. Auch heuer ist es uns gelungen, ein abwechslungsreiches und interessantes Programm zusammenzustellen mit 8 Workshops, 2 Morgenworkshops, einem bunten Abend, dem Welt-Cafè, der Generalversammlung und unserer Jubiläumsfeier. Auf den nächsten Seiten findet Ihr die detaillierte Programmbeschreibung.

Wir wünschen Euch eine schöne Zeit und sehen Euch im November!

Herzliche Grüße

Alfred, Andrea, Barbara, Eduard, Ernst, Margot, Markus,

Tina und Walter

Das ÖDS-Team



# JUBILÄUMS-ÖDS-TAGE 2023

10. bis 12. November 2023



## Schnellübersicht über das Programm

### 1. Tag


9:45-12:45 Uhr

RAUM 1

Alexandra Gelyny  
*Sei-Ki*

RAUM 2

Sabine Dorn  
*Füße*

 12:45-14:15 Uhr  
Mittagspause

14:15-16:15 Uhr

RAUM 1

Alfred Müller  
*Vom Zen im Shiatsu*

RAUM 2

Gertraud Schindl-  
bacher-Ferteis  
*Das Lenkergefäß, die Wurzel aller  
Yang-Meridiane ...*

16:15-17:45 Uhr

Welt-Cafe | Open Space

Themenräume, Austausch,  
Diskussion

ab 18:30 Uhr Bunter Abend

Ikebana, Origami  
Maki etc.

### 2. Tag

8:45-9:45 Uhr

RAUM 1

Roswitha Eppensteiner/  
Eva Gindl  
*Tanz in Resonanz*

10:00-13:00 Uhr

RAUM 1

Anneliese Haidinger-Krieger  
*Die Mitte stärken durch  
Shiatsu-Übungen*

RAUM 2

Jo Pauer  
*Aus der Mitte deines Universums -  
Zen, Grounden...*

 13:00-14:45 Uhr  
Mittagspause

 **Ab 15 Uhr:**  
**GENERALVERSAMMLUNG**

 **Im Anschluss:**  
**JUBILÄUMSFEIER**  
mit Torte und Sekt

### 3. Tag

8:45-9:45 Uhr

RAUM 1

Ortrun Köhler  
*Guten Morgen Qi Gong*

10:00-13:00 Uhr

RAUM 1

Irene Haberl  
*Die Zukunft in Shiatsu-Händen*

RAUM 2

Andrea Baumgartner  
*Faszie, die faszinierende Welt  
der Zukunft*

 ab 13.00 Uhr Mittagspause  
und Ausklang

Amida Shiatsu Schule

Neubaugasse 12-14/2. Innenhof, Tür 11  
1070 Wien

Kursgebühr: 99 €

Die Teilnehmer\*innenzahl ist begrenzt.  
Erst bei Bezahlung ist ein Platz reserviert.

Anmeldung ab sofort

per Mail an [oadstage@oeds.at](mailto:oadstage@oeds.at)  
(nur für ÖDS-Mitglieder)

1. Tag, Freitag, 10.11.2023

ist dem Thema "Wurzeln" gewidmet (z.B. mit den Wurzeln von Shiatsu, mit Inhalten und Techniken die besonders die Wurzeln im Shiatsu stärken, etc.).

## 9.15 Uhr Eröffnung und Begrüßung

### RAUM 1

#### 9:45–12:45 WS 1 Alexandra Gelyny | *Sei-Ki - In Resonanz mit dem Leben*

Sei-Ki ist gleichzeitig einfach und tiefgründig. Sei-Ki braucht Mut, präsent und in der Aufmerksamkeit zu bleiben, und sich ganz auf das einzulassen, was IST – im Vertrauen darauf, dass jeder Lebensbewegung ein natürliches Streben nach Entfaltung innewohnt. Begründet wurde Sei-Ki von Akinobu Kishi (1949-2012) Anfang der 1980er Jahre. Er lernte Shiatsu in seiner Heimat Japan während der „Blütezeit“ der Methode und war Masunagas Meisterschüler. Mit Sei-Ki grenzte sich Kishi zwar vom verbreiteten Shiatsu ab, gleichzeitig wandte er sich intensiv den Wurzeln von Shiatsu in der japanischen Ki-Kultur zu. Sei-Ki trägt so einen lebendigen Nachhall eines ursprünglichen Shiatsu in sich und ist gleichzeitig neu. Alexandra praktiziert seit 2011 Sei-Ki und lernt(e) von Akinobu Kishi, Kyoko Kishi und Alice Whieldon.

### RAUM 2

#### 9:45–12:45 WS 2 Sabine Dorn | *Füße - Wurzeln zur Erdung, zur Aufrichtung und Zugang zum Ganzen*

Unsere Füße tragen uns täglich durch die Welt. Im Shiatsu erzählen uns die Füße vieles über unsere Klienten. Was alles können sie uns verraten? Form, Farbe, Beschaffenheit, Stellung, Temperatur, Feuchtigkeit – was alles sagt das aus? Die Füße sind das Fundament – und wie in der Architektur bilden sie das Fundament für die Aufrichtung des Menschen. Auf diesem Fundament baut sich der Körper auf und bildet eine Verbindung von Himmel und Erde. Die Füße als ein Ende der Säule bieten uns weiters eine Möglichkeit viele Bereiche im Körper anzusprechen.

## 12:45-14:15 Uhr Mittagspause

### RAUM 1

#### 14:15–16:15 WS 3 Alfred Müller | *Vom Zen im Shiatsu*

Über die Leerheit, Herzverbindung, Spiritualität und deren Effekt bei der Behandlung

Shiatsu hat seine Wurzeln in der taoistischen Praxis von Doin-Ankyo.

Qi Gong, Meditation, Yoga, Kampfsport etc. waren und sind essenzielle Bestandteil des Geistes- und Körpertrainings für Shiatsu-Praktizierende, um effektiv mit Ki behandeln und Ki übertragen zu können.

Als energetische Körperarbeit arbeiten wir im Shiatsu mit allen Sinnen und einem auf Mitgefühl basierendem Geistesbewusstsein. So entsteht die Ki-Verbindung, die Tiefe und Effektivität in der Behandlung.

In diesem Workshop richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die Themen Geist, Bewusstsein und Herzensverbindung und deren Wirkung in der Shiatsu-Berührung. Mit vielen praktischen Übungen und Austausch.

### RAUM 2

#### 14:15–16:15 WS 4 Gertraud Schindelbacher-Ferteis | *Das Lenkergefäß die Wurzel aller Yang-Meridiane und der Wirbelsäule*

Störungen beim Lenkergefäß wirken sich auf die Beweglichkeit, die Stellung der Wirbel und dem Fluss der Yang Meridiane aus. Somit haben wir Auswirkungen auf das gesamte Körpersystem. Wir lernen in diesem Workshop eine einfache Übung um unser Lenkergefäß zu aktivieren

Des Weiteren eine Technik, das Lenkergefäß, die einzelnen Wirbel und somit auch die Meridiane bei unseren Shiatsu Klientinnen(en) zu beleben.

Ich freue mich aufs gemeinsame Arbeiten!

16:15-17:45

„Weltcafe“ | Open Space

Themenräume, Austausch, Diskussion für Mitglieder von Mitgliedern

ab 18:30

Bunter Abend

Oregami, Ikebana, Maki, etc.

2. Tag, Samstag, 11.11.2023

Der 2. Tag wird sich besonders mit dem Thema "Mitte" beschäftigen und geht der Frage nach, wie wir unsere Mitte stärken können.

## RAUM 1

8:45–09:45 Morgenworkshop | mit Eva Gindl und Roswitha Eppensteiner

*Tanz in Resonanz - Aus der Bewegung in die Berührung*

Inspiriert von Authentic Movement lassen wir unseren Körper sprechen und starten bewegt in den Tag. Ohne Theorie und nachzudenken folgen wir unseren intuitiven Bewegungsimpulsen und ureigensten Schwingungsspektrum. Anschließend kommen wir in aller Achtsamkeit und vollkommener Präsenz im Jetzt, in die Berührung mit unserer Partner\*in.

## RAUM 1

10:00–13:00 WS 5 Anneliese Haidinger-Krieger | *Die Mitte stärken durch Shiatsu-Übungen*

Die Mitte in dir ist dein persönliches Kraftzentrum. Ein Ort in jedem Menschen, der das Leben ringsum mit persönlichen Bildern, Erfahrungen und Bedürfnissen abgleicht.

Es ist einfach die Mitte zu verlieren. Genauso einfach ist es, die Mitte zu stärken.

Shiatsu Übungen sind dafür ein zuverlässiges Mittel: unmittelbar wirksam, nachhaltig und überall ohne großen Aufwand durchzuführen. In der gemeinsamen Übungssequenz kannst Du Dich davon überzeugen.

## RAUM 2

10:00–13:00 WS 6 Jo Pauer | *Aus der Mitte deines Universums – Zen, Grounden, Raumgewahrsein und Shiatsu-Arbeit*

Sicherheit für uns und für unsere Klient\*innen können wir schaffen durch den Bezug bzw. die Besinnung und Konzentration auf den Raum. Das reicht vom Raum, der uns umgibt und in dessen Zentrum befindlich wir uns verorten, aber auch um den Raum, den wir in unserem Geist entfalten können, bis auf den Raum in unseren Organen, Meridianen und Gelenken.

Im Workshop beschäftigen wir uns mit diesen verschiedenen Räumen und damit wie wir sie in der Shiatsuarbeit für uns und unsere Klient\*innen am besten nutzen und welche Übungen, Haltungen und Positionen dafür dienlich sind.

 13:00-14:45 Mittagspause

## ab 15:00 GENERALVERSAMMLUNG

Nutz Deine persönliche Chance 2023 als ÖDS-Mitglied, bestimme die Richtung, bring Deine Stimme ein, gestalte mit, diskutiere Ideen und Vorstellungen, stell Deine brennendsten Fragen und erlebe ganz einfach hautnah, wie eine Generalversammlung abläuft! So gestaltest DU die Zukunft von Shiatsu aktiv mit!

## IM ANSCHLUSS - JUBILÄUMSFEIER 30 JAHRE ÖDS | 20 JAHRE SHIATSU ALS BERUF

30 Jahre sind eine lange Zeit und wir sind in großer Feierlaune und möchten darauf anstoßen, was wir

alles gemeinsam für Shiatsu, für diesen Beruf und für die Gemeinschaft erreicht haben und wir wünschen uns sehr, dass auch Du mit dabei bist!

## 3. Tag, Sonntag, 12.11.2023

Der 3. Tag hat das Thema "Zukunft" als Schwerpunkt und soll die Krone des Baumes repräsentieren, Platz für Visionen, Ideen und Inspiration in den Workshops bieten.

### RAUM 1

#### 8:45–09:45 Morgenworkshop | mit Ortrun Köhler

*Qi Gong - Bewegt, erfrischt und fokussiert*

Bewegt, erfrischt und fokussiert starten wir in den Tag mit der Übungssequenz „Himmel-Erde-Mensch in Bewegung“ nach Brigitta Bach.

Ich werde ein paar Grundprinzipien von Qigong erklären und durch die Übung begleiten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

### RAUM 1

#### 10:00–13:00 WS 7 Irene Haberl | *Die Zukunft in Shiatsu-Händen*

Die Zukunft der Shiatsu-Praktiker\*innen sehe ich als eine große Familie.

Meine Herangehensweise bei dem Thema Familie & Zukunft ist nicht die Arbeit mit dem einzelnen Individuum, sondern mit der betroffenen Personengruppe.

In diesem Workshop wird jede\*r Praktiker\*in mit drei seiner\*Ihrer Kolleg\*innen arbeiten.

Ich möchte euch eine Möglichkeit bieten, achtsam, aufmerksam und absichtslos zu arbeiten, einer "Familie" Raum und Zeit zu geben, um ein gemeinsamen Miteinander leben zu dürfen.

### RAUM 2

#### 10:00–13:00 WS 8 Andrea Baumgartner | *Faszie, die faszinierende Welt der Zukunft*

Für mich steht das Wissen der TCM für die Wurzeln, wo ich mich zurücklehnen darf und darauf vertraue, dass ich das Richtige tue. Die Arbeit mit Shiatsu stellt für mich den Stamm eines Baumes dar, wo ich gewisse Techniken und Punkte gelernt habe, die ich auch gerne in meiner Praxis anwende. Jedoch die Arbeit mit der Faszie fasziniert mich jedes Mal, wo führt sie mich hin, was spüre ich da genau, was will mir das Gewebe zeigen, ... ? Es fühlt sich wie ein leichter warmer Wind an, ein sogenannter Forschergeist, der durch die Krone des Baumes wirbelt. Es beflügelt mich, weiter zu suchen und das Gewebe zu erforschen. Die Meridiane laufen weder durch die Blutgefäße noch über Nervenbahnen, für mich gehen sie durch das Bindegewebe. Wenn dieses verklebt ist, dann ist auch der Meridian blockiert. Dann ist dieser Bereich mit Energie unterversorgt und ich muss schauen, wie ich diesen Bereich auch wieder lebendig machen kann. Wie bekomme ich wieder mehr Ki in diese Region? Welche Techniken braucht es, um das Gewebe auszuwickeln aus seinen Verdrehungen? Wie schaffe ich es, dass Ki wieder ungehindert fließen kann? Auf diese Fragen gehe ich in meinem Workshop ein und lade dich herzlich ein, mit mir zu experimentieren.



ab 13:00 Mittagspause und Ausklang