

Für wen ist Shiatsu geeignet?

Shiatsu ist für Menschen jeden Alters geeignet, da es eine sehr sanfte Methode der Körperarbeit ist, deren besondere Kunst darin besteht, sich ganz auf den jeweiligen Menschen und seinen energetischen Zustand einzustellen.

Wie lange dauert eine Shiatsu-Behandlung?

Eine Shiatsu-Behandlung dauert etwa eine Stunde und wird am bekleideten Körper auf einem Futon durchgeführt.

Wie oft ist eine Shiatsu-Behandlung sinnvoll?

Um eine umfassende Gesundheitsvorsorge zu ermöglichen, sind regelmäßige Shiatsu-Behandlungen sinnvoll, d.h. einmal wöchentlich oder alle vierzehn Tage.

Kosten

- Eine Shiatsu-Behandlung kostet 35.- Euro
- Bei 10 Behandlungen 1 gratis
- Bei Hausbesuchen 5 Euro Aufschlag
- Schnupperangebot (30 Minuten): 19.- Euro

Kontakt

Für weitere Informationen, Terminvereinbarungen oder wenn Sie einen Gutschein verschenken möchten, rufen Sie uns einfach an oder schicken Sie uns ein E-Mail. Wir beraten Sie gerne!

Praxis xxxxxxxx
Physiotherapie und Krankengymnastik
Shiatsu-Praktikerin, Physiotherapeutin: xxxxxxxx
Straße
xxxxx Stadt

Tel.: xxxxxxxx
E-Mail: xxxxxxxx

Shiatsu

指圧

Der Weg zu mehr
Lebensenergie

XXXXXX XXXXXXXX

Physiotherapeutin
Shiatsu-Praktikerin
(Europäisches Shiatsuinstitut)

Die körperlich-seelisch-geistige
Befindlichkeit eines Menschen
ist Ausdruck der Verteilung
des Energieflusses im Körper

Was ist Shiatsu?

Shiatsu (wörtlich übersetzt: "Fingerdruck") ist eine aus Japan stammende, ganzheitliche Behandlungsmethode, um körperliche, seelische und geistige Gesundheit zu erhalten, wieder zu gewinnen und zu stabilisieren. Sie hat ihre Wurzeln in der traditionellen, fernöstlichen Philosophie, Heil- und Lebenskunde.

Das Wissen um den menschlichen Organismus als Energiesystem, in dessen Leitbahnen (Meridiane) die Lebensenergie Ki (chin. Chi) zirkuliert und die Organe und Körperfunktionen mit Energie versorgt, bildet die Grundlage von Shiatsu.

Shiatsu hilft ...

- sich wieder als Einheit von Körper, Geist und Seele zu fühlen
- körperliche und emotionale Spannungen loszulassen
- die eigene Vitalität zu spüren und zu stärken
- sich im Körper wohler zu fühlen
- den Körper und seine Grenzen bewusst wahrzunehmen
- die Aufrichtung und Haltung zu verbessern
- die Verdauung und andere Umwandlungsprozesse anzuregen
- das Immunsystem zu stärken
- sich gehalten und geborgen zu fühlen
- als Begleitung bei Schwangerschaft und Prozessen der Veränderung
- die Selbst-Heilungskräfte zu aktivieren

Wie wirkt Shiatsu?

Shiatsu regt den Energiefluss an und fördert so körperlich-seelische Ausgeglichenheit. Blockaden können aufgelöst werden, die sich beispielsweise als Verspannungen, Steifheiten oder schmerzende Bereiche im Körper zeigen oder auch als emotionale Verstimmungen die Psyche beeinflussen. Die Harmonisierung des Energieflusses führt zu Wohlgefühl, Sensibilisierung, Ruhe, Zentriertheit und einem verfeinerten Körpergefühl. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und lassen häufig Beschwerden verschwinden, die unser Alltagsleben belasten.

Shiatsu dient der Erhaltung der Gesundheit, da Störungen im Fluss der Lebensenergie früh entdeckt und behandelt werden können, bevor sie zu Krankheiten führen. Es hat sich aber auch als sehr günstig bei chronischen Erkrankungen, Migräne, Schlaflosigkeit, Stress-Symptomen, Problemen des Bewegungsapparates u.v.m. erwiesen. In der heutigen Zeit ist Shiatsu ein Weg sich in der Ruhe der Behandlung wieder selbst zu spüren und neue Kraft zu sammeln.

Shiatsu ist jedoch kein Ersatz, sondern eine wunderbare Ergänzung zu medizinisch notwendigen Behandlungen.

Wie wird behandelt?

Eine Shiatsu-Behandlung wird nach japanischer Tradition am Boden auf einem Futon durchgeführt und ist eine Ganzkörperbehandlung. Der Klient ist dabei bekleidet. Die Shiatsu-PraktikerInnen folgen bei der Behandlung den Meridianen im Körper des Klienten und regen durch sanften Druck mit Fingern, Handflächen, Ellbogen und Knien den Energiefluss an. Dabei erfahren sie Zustände von Fülle und Leere und gehen während der Behandlung entsprechend darauf ein. Die Behandlung wird u.a. auch in Rückenlage, auf der Seite, in Bauchlage, eventuell auch in Sitzposition durchgeführt, je nach den Bedürfnissen und Möglichkeiten des Klienten. Bestandteil der Behandlung sind außerdem Rotationen und Dehnungen. Am besten bringen Sie daher Kleidung mit, in der Sie sich gut bewegen können (z. B. T-Shirt, Leggings oder Jogging-Anzug). Denken Sie bitte auch daran, dass ein voller Magen die Beweglichkeit einschränkt. Shiatsu ist keine Krankheitsbehandlung im Sinn unserer westlichen Medizin und beruht vor allem auf dem persönlichen Einfühlungsvermögen des Shiatsu-Praktikers.

Nach der Behandlung:

Ein bisschen Trödelzeit vor dem Einstieg in Ihren Alltag wäre gut. Vielleicht hat sich Ihr Blick geweitet oder auch geschärft, ist Ihr Körper wohliger, entspannter oder belebter als vorher, Ihr Geist wacher oder auch müder geworden. Vielleicht nehmen Sie sich anders wahr in Ihrem Körper, in Ihren Bewegungen, oder bestimmte Bereiche Ihrer Körperstruktur sind deutlicher da oder mehr integriert. Vielleicht sind Sie überraschend heiter gestimmt oder auch ein wenig besinnlich... oder, oder, oder.

Freuen Sie sich über diese Lebendigkeit und lassen Sie sich ein auf eine Entdeckungsreise zu sich selbst!