



Shiatsu unterstützt bei chronischen und akuten körperlichen Beschwerden

# Shiatsu berührt und bewegt

**Shiatsu ist eine ganzheitliche japanische Therapieform, die ausgleichend auf Körper, Seele und Geist wirkt. Sie basiert auf der fernöstlichen Gesundheitslehre und arbeitet unter anderem mit den daraus bekannten Leitbahnen, in denen die Lebensenergie (Ki) fliesst, den sogenannten Meridianen.**

Mit präzisen Berührungen stimuliert Shiatsu die natürlichen Selbstheilungskräfte und gleicht den Energiefluss im Körper aus. Shiatsu hilft, sich zu regenerieren, Energie aufzutanken und das natürliche Gleichgewicht wiederzufinden. Eine Shiatsu-Behandlung ist eine tief entspannende und gleichzeitig belebende Erfahrung. Die Klientin oder der Klient liegt in bequemer Kleidung auf einer Matte am Boden. Mit leichten Druck-, Dehnungs- und Rotationsbewegungen wird die Lebensenergie (Ki) angeregt und in ihr natürliches Gleichgewicht gebracht. Spannungen und Blockaden lösen sich. Gleichzeitig unterstützt Shiatsu dabei, die eigene Wahrnehmung zu verbessern und zur Ruhe zu kommen.



*Das fernöstliche Wissen wurde mit westlichen Therapietechniken ergänzt und verfeinert.*

pd

Shiatsu eignet sich für Menschen in allen Lebensumständen und in jedem Alter, auch für Kinder und Babys.

## **Shiatsu wirkt bei körperlichen Beschwerden und seelischen Belastungen**

Shiatsu kann sowohl als Einzeltherapie als auch vorübergehend oder begleitend zur Schul- und Alternativmedizin bei physischen und psychischen Beschwerden angewandt werden. Zudem unterstützt Shiatsu die Genesung nach Krankheit und Unfall und fördert allgemein die Ge-

sundheit und das Wohlbefinden. Shiatsu ist häufig bei folgenden Symptomen wirksam\*:

### **Körperliche Beschwerden**

- Kopfschmerzen und Migräne
- Nacken-, Rücken- und Schulterschmerzen
- Magen-, Darm- und Verdauungsprobleme
- Chronische und akute körperliche Beschwerden ohne medizinische Ursache
- Menstruationsbeschwerden

### **Seelische Belastungen**

- Burnout, Depression, Trauma
- Nervosität, Schlafstörungen und Angstzustände
- Essstörungen
- Erschöpfungszustände und chronische Müdigkeit

### **Veränderungsprozesse**

- Unterstützung der Genesung und der Rehabilitation
- Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung und Nachgeburtsbegleitung
- Wechseljahrsbeschwerden

\*Aufzählung nicht abschliessend

pd