

Erhole
dich vom
Alltag

Shiatsu

(jap. „Fingerdruck“) ist eine alte, in Japan entwickelte manuelle ganzheitliche Körperarbeit. Sie entwickelte sich aus der energetischen Körperarbeit mit dem Meridiansystem (Energiebahnen des Körpers). Shiatsu behandelt den Menschen stets in seiner Gesamtheit und nie nur die Beschwerde(n) alleine.

DAS ZIEL VON SHIATSU...

...ist ein ausgeglichener Organismus sowohl auf körperlicher, als auch auf emotionaler und geistiger Ebene. Dieser Ausgleich wird durch gezielten sanften, aber tiefgehenden Druck mit Daumen, Händen, Ellbogen oder Knie auf die Meridiane und den Tsubos (Akupunkturpunkten) hergestellt. Aber auch Dehnungen und Rotationen werden zur Unterstützung verwendet, um den Körper zu mobilisieren.

Durch Shiatsu wird der Energiefluss im Körper wiederhergestellt und somit der Entstehung von Disharmoniemustern entgegengewirkt.

Das größte Potential von Shiatsu liegt in der Aktivierung der Selbstheilungskräfte und der Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens.

DU MÖCHTEST...

- deine derzeitige körperliche oder emotionale Verfassung verändern oder einfach nur deine Gesundheit unterstützen?
- aus deiner Mitte heraus neue Kraft erleben?
- dich entspannter und friedvoller fühlen?
- einfach mal nur sein dürfen, so wie du jetzt gerade bist?
- mehr in Kontakt mit deiner ureigenen Energie und Vitalität kommen, um wieder aus deinem vollen Potential schöpfen zu können?

Dann ist Shiatsu genau das Richtige für dich, denn...

Shiatsu unterstützt dich in all diesen Dingen und noch viel mehr!