

Shiatsu

Eine kleine **Anszeit** mitten im Alltag, um relaxed,
aber doch voller Energie
wieder richtig durchstarten zu können.



Shiatsu unterstützt den Körper
in Harmonie & Gleichgewicht zu bleiben.

Es ermöglicht tiefe Entspannung
oder auch anregende Aktivierung.

● WAS ist Shiatsu?

Die Ursprünge liegen in den traditionellen chinesischen und japanischen Gesundheitslehren. Shiatsu ist eine einfühlsame, achtsame Berührung, die unsere natürlichen Selbstheilungskräfte aktiviert und den Fluss unserer körpereigenen Energien unterstützt.

● Für WEN ist Shiatsu am besten geeignet?

Shiatsu ist wirklich für jeden geeignet – Schwangere, Babys, Kinder, Erwachsene und auch ältere Menschen, denn jeder Mensch kann in seiner aktuellen Lebenssituation durch Shiatsu unterstützt werden.

Die Behandlung stellt keinen Ersatz für die ärztliche Diagnose und/oder Behandlung einer Krankheit dar!

● WIE verläuft eine Shiatsu Behandlung?

Die Behandlung dauert ca. 50 Minuten und findet auf einer Shiatsumatte am Boden statt. Man trägt bequeme, dehnbare Kleidung z. B. Jogginghose und T-Shirt. Eine vorherige Anamnese und anschließende kurze Besprechung runden die Behandlung ab.



SHIATSU wirkt bei Stress und Verspannungen, Erschöpfungs- und Unruhezuständen. Tiefe Entspannung und ein Ankommen bei sich selbst ist möglich.

SHIATSU fördert das Körperbewusstsein und die Achtsamkeit sich selbst gegenüber. Eine Behandlung nährt Körper, Geist und Seele.

SHIATSU hilft Blockaden und Spannungen zu lösen, das Immunsystem zu stabilisieren, Lebensfreude zu steigern und Ihr eigenes Potenzial zu entfalten.

SHIATSU ist ein Weg zu einer gelassenen und inspirierenden, gesunden Lebensgestaltung.

Sylvia Beck Diplomierte Shiatsu-Praktikerin

Sylvia Beck
Diplomierte Shiatsu-Praktikerin
Fröhlichgasse 8/Top 3
2380 Perchtoldsdorf
sylvia.beck@kabsi.at
+43 676 5823001



www.shiatsu-sylvia.at

