

Shiatsu

Eine kleine

Auszeit

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?

Wörtlich übersetzt bedeutet Shiatsu „Fingerdruck“, und seine Ursprünge liegen in den traditionellen chinesischen und japanischen Gesundheitslehren. Shiatsu lässt sich als eine einfühlsame, achtsame und sehr wirkungsvolle Arbeit am Körper beschreiben, die unsere natürlichen Selbstheilungskräfte aktiviert und Blockaden im Fluss unserer körpereigenen Energien löst.

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 achtsame Berührung unterstützt werden.

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

WIE verläuft eine Shiatsu Behandlung?

Bei Shiatsu werden Blockaden mit den Händen aufgespürt und mit speziellen Grifftechniken, Dehnungen und Rotationen gelöst. Die Energie kann wieder harmonisch fließen.

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.

WAS kann ich mit Shiatsu erreichen?

Shiatsu stimuliert das autonome Nervensystem und hat eine ausgleichende, sowohl beruhigende wie auch belebende Wirkung auf das Herz, die Atmung und den Muskeltonus. Auf diese Weise werden die Selbstheilungskräfte von Körper, Seele und Geist angeregt und führen zu Wiederherstellung, Förderung und Aufrechterhaltung des energetischen Gleichgewichts, zu innerer Balance und Ausgeglichenheit. Der regulierende Aspekt von Shiatsu wirkt insbesondere prophylaktisch und gleicht energetische Disharmonien aus, noch bevor diese sich als Erkrankungen manifestieren können. Weiters hilft sie bei akuten, chronischen, psycho-emotionalen und stressbedingten Beschwerden, sowie bei Schmerzen des Bewegungsapparates.

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

