



KomplementärTherapie Shiatsu

Sanfter Druck gegen häufige Beschwerden

Der Alltag in unserer schnelllebigsten Gesellschaft fordert seinen Tribut und führt immer häufiger zu körperlichen und seelischen Beschwerden. Die ganzheitliche japanische Therapieform Shiatsu kann mit sanftem Fingerdruck Blockaden im Körper lösen und die Lebensenergie wieder zum Fließen bringen.

Shiatsu stammt aus Japan und bedeutet so viel wie «Fingerdruck». Die Therapieform ist in der traditionellen fernöstlichen Philosophie und Gesundheitslehre verankert. Durch sanften Druck unterstützt sie bei körperlichen und seelischen Beschwerden, hilft zu entspannen und stärkt die Selbstregulierungskräfte. Heute ist Shiatsu eine anerkannte komplementärtherapeutische Behandlungsform, die auf Körper, Seele und Geist wirkt und den Menschen mithilfe eines ganzheitlichen



Shiatsu hilft, die Lebensenergien wieder fließen zu lassen.

Genesungsansatzes ins Zentrum stellt.

Die innere Balance wiederfinden

«Shiatsu unterstützt den natürlichen Fluss unserer Lebensenergie», so Sabine Bannwart, KomplementärTherapeutin in der Methode Shiatsu und Präsidentin des Berufsverbandes Shiatsu Gesellschaft Schweiz SGS. Der Lehre nach strömt die Lebensenergie (Ki) durch den Körper. Kann das Ki frei fließen, bleibt der Mensch gesund. Staut sich hingegen die Energie oder verteilt sich ungleich, entstehen Unausgeglichheiten und es können gesundheitliche Probleme auftreten. Durch den Druck, den die Shiatsu-Therapeutin bzw. der -Therapeu-

teut unter anderem entlang der Meridiane ausübt, wird der Energiehaushalt wieder in die Balance gebracht.

Vielfältige Anwendungsbereiche

Shiatsu kann als Alleintherapie oder begleitend zur Schul- und Alternativmedizin angewendet werden. Ärzte und Spitäler empfehlen immer häufiger eine Shiatsu- respektive KomplementärTherapie, wenn für Beschwerden keine eindeutigen organischen Ursachen gefunden werden können oder um die Genesung nach Krankheit und Unfall zu unterstützen. Gerade bei stressbedingten Beschwerden wie zum Beispiel Kopf- oder Rückenschmerzen, Verspannungen, Magendarmproblemen, aber auch Schlaflosigkeit und Unruhe, kann Shiatsu helfen, das Wohlbefinden zu steigern und die Ressourcen zu stärken.

Fortsetzung auf folgender Seite



INFOABEND
Di, 18. Dezember



Geh deinen Weg.

Als Shiatsu-TherapeutIn mit eidg. Diplom helfen Sie kompetent und persönlich und Sie arbeiten selbstbestimmt – in einem Beruf mit Sinn und Zukunft.

Informieren Sie sich, wir freuen uns auf Sie:
www.heilpraktikerschule.ch

Heilpraktikerschule Luzern | Tel +41 (0)41 418 20 10
info@heilpraktikerschule.ch



Auf der Website der Shiatsu Gesellschaft Schweiz findet sich ein Mitgliederverzeichnis aller dem Verband angeschlossenen Shiatsu-Therapeuten.



Shiatsu

Renate Cruz

Shiatsu Therapeutin SGS/EMR/ASCA

Gugelweg 33
5103 Möriken
062 892 26 17
shiatsu-cruz@bluewin.ch

氣

„1 Stunde abschalten, entspannen, Energie auftanken – die perfekte Geschenkidee für Weihnachten“



Praxis für Shiatsu Monica Weber Bahnhofstrasse 4 5000 Aarau

Gutschein

für eine Shiatsu-Behandlung (60 Minuten)

erhältlich unter: info@shiatsu-monicaweber.ch / Tel 079 263 01 60

Praxis für Shiatsu

Monica Weber
Dipl. Shiatsu Therapeutin SGS

Bahnhofstrasse 4, 5000 Aarau
Mobile 079 263 01 60

Ich bin Krankenkassen anerkannt (beim EMR), meine Praxis ist mit öv sehr gut zu erreichen, ein Parkhaus ist in unmittelbarer Nähe.

Weitere Infos auf meiner Homepage:
www.shiatsu-monicaweber.ch



Kurzprofil Shiatsu Gesellschaft Schweiz

Die Shiatsu Gesellschaft Schweiz mit Geschäftsstelle in Wettingen wirkt als Berufsverband für professionell praktizierende Therapeutinnen und Therapeuten der Methode Shiatsu. Die SGS wurde 1990 als politisch und konfessionell neutraler Verein gegründet. Sie arbeitet gemäss ihrem Leitbild und zählt rund 1'000 Aktivmitglieder. Die Shiatsu Gesellschaft Schweiz ist Mitglied der Organisation der Arbeitswelt Komplementärtherapie (OdA KT) und ist auf internationaler Ebene mit dem International Shiatsu Network (ISN) vernetzt.

Ganzheitlich genesen

So ist meist ein bestimmtes Symptom der Grund, weshalb jemand die Unterstützung eines Shiatsu-Therapeuten oder einer -Therapeutin sucht. Die Komplementärtherapie behandelt aber nicht das Symptom selbst, sondern löst nachhaltige, gesundheitsfördernde Prozesse aus. Dieses prozesszentrierte Arbeiten beruht auf der Interaktion zwischen der Therapeutin oder dem Therapeuten und den KlientInnen. Zu Beginn einer Behandlung wird der Grund des Kommens geklärt und durch gezieltes Nachfragen ein ge-

meinsames Therapieziel erarbeitet. In dieser ersten Phase geht es auch darum, die Grenzen von Shiatsu zu erkennen und gegebenenfalls weiterführende Behandlungen zu empfehlen.

Mit Shiatsu zur Ruhe kommen

Die eigentliche Shiatsu-Behandlung empfinden die Betroffenen als tief entspannende und gleichzeitig belebende Erfahrung. Sie liegen in bequemer Kleidung auf einer Matte am Boden. Mit leichtem Druck sowie durch Dehnungen und Rotationen wird die Lebensenergie (Ki) ange-



Shiatsu heisst übersetzt «Fingerdruck». Dieser wird vor allem in der Meridianarbeit eingesetzt. z.V.g.

regt und in ihr natürliches Gleichgewicht gebracht. Spannungen und Blockaden lösen sich. Die Menschen können ihre eigene Wahrnehmung verbessern und zur Ruhe kommen.

Ressourcen stärken – beschwerdefreier leben

Wer sich für eine komplementärtherapeutische Behandlung entscheidet, übernimmt eine aktive Rolle bei der Genesung und bleibt immer sein eigener Experte. Mit Hil-

fe des interaktiven Prozesses werden die Ressourcen eines Menschen gezielt gestärkt. Die Klientinnen und Klienten nehmen ihren Körper besser wahr und lernen einen bewussteren Umgang mit sich selbst. Ziel eines jeden komplementärtherapeutischen Therapieprozesses ist es, die Erfahrungen aus der Behandlung im Alltag zu integrieren.

«Shiatsu kann Menschen über die verbesserte Körperwahrnehmung zu

den eigenen Kraftquellen leiten. Viele körperliche und seelische Beschwerden können in einem Zusammenhang mit Stress und Belastung stehen. Shiatsu kann Menschen dabei unterstützen, ein beschwerdefreieres Leben zu führen. Dies bestätigt auch die kürzlich durchgeführte Studie von Claudia Leyh-Dexheimer welche zeigt, dass Shiatsu einen positiven Einfluss auf das Stressempfinden hat und deshalb das Potential, in interdisziplinäre Gesundheitskonzepte aufgenommen zu werden. Das freut uns ausserordentlich», sagt Sabine Bannwart. Shiatsu Gesellschaft

Shiatsu ist anerkannt

Shiatsu ist eine von 17 anerkannten Methoden der Komplementärtherapie OdA KT. Seit September 2015 haben angehende Komplementärtherapeutinnen und -Therapeuten der Methode Shiatsu die Möglichkeit zu einem eidgenössisch anerkannten Abschluss. Shiatsu ergänzt die Schul- und Alternativmedizin und wird von Zusatzversicherungen übernommen. www.shiatsuverband.ch

Auf der Website der Shiatsu Gesellschaft Schweiz findet sich ein Mitgliederverzeichnis aller dem Verband angeschlossenen Shiatsu-Therapeutinnen und -Therapeuten.



Shiatsu ergänzt die Schul- und Alternativmedizin und wird von Zusatzversicherungen übernommen. z.V.g.

Shiatsu Akupressur Tuina
RAUM Körperarbeit
Gemeinschaftspraxis Schachenallee 29, 5000 Aarau

Nehmen Sie sich Zeit für etwas Gutes. Shiatsu, Akupressur und Tuina unterstützt Sie bei körperlichen und seelischen Belastungen, stimuliert die natürlichen Selbstregulierungskräfte und fördert so Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Sonja Koch 078 832 61 33
www.akupressur-tuina.ch
dipl. Akupressur/Tuina Therapeutin

Roger Waser 078 832 60 45
www.shiatsu-rw.ch
dipl. Shiatsu-Therapeut SGS

shiatsu

entspannt, regt an, gleicht aus, löst,
stärkt, unterstützt, weckt...

Andrea Jossen, Rain 24, Aarau
Tel. 062 823 33 70
www.shiatsu-behandlung.ch

SHIATSU
Ganzheitliche Therapie
Praxis für Energiearbeit
FÜR IHRE GESUNDHEIT

Heike Schaer
Dipl. Shiatsu Therapeutin SGS
Hottigergasse 4, 4800 Zofingen
062 751 84 20
KRANKENK./EMR/ASCA ANERKANNT
langjährige Praxiserfahrung

MOVE-plus
PRAXIS FÜR SHIATSU- UND
SCHMERZTHERAPIE

Susanne Steger
Dipl. Shiatsu Therapeutin SGS,
Bewegungspädagogin/ Dipl. Pflegefachfrau

Kirchweg 50, Oberwil-Lieli
Kontakt: 076 319 83 18

mail@move-plus.ch
www.move-plus.ch

Shiatsu
Monika Fleischmann | Zollrain 2 | 5000 Aarau
062 823 38 42 | monikaflei@gmx.ch
www.shiatsu-fleischmann.ch

Shiatsu
den Menschen behandeln

Meditation jeweils am Montagabend

Praxis für Shiatsu Aarauerstrasse 16
Gerda Röllin 5200 Brugg
056 441 86 15
www.do-ming.ch
Krankenkassen anerkannt