

# Was ist Shiatsu?



Shiatsu hilft bei vielen Problemen und kann sehr entspannend sein.



Andrey Popov - Fotolia, WavebreakMediaMicro - Fotolia, Andrey Popov - Fotolia

Shiatsu unterstützt bei chronischen und akuten körperlichen Beschwerden, bei seelischen Belastungen sowie bei innerer Unruhe und bei Unwohlsein.

## 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



Das fernöstliche Wissen wurde mit westlichen Therapietechniken ergänzt und verfeinert.

Ruhe zu kommen. 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 Alleintherapie 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 Gesundheit 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

#### Shiatsu ist anerkannt

Shiatsu ist eine anerkannte Methode der Komplementärtherapie OdA KT. Die Ausbildung zur Komplementärtherapeutin bzw. zum Komplementärtherapeuten mit Branchenzertifikat dauert mindestens 3 Jahre und kann mit zusätzlicher zweijähriger Berufspraxis mit einem eidg. Diplom abgeschlossen werden. Shiatsu wird von Zusatzversicherungen übernommen. pd

#### Kontakt:

Shiatsu Gesellschaft Schweiz  
Etelmatt 5, 5430 Wettingen  
Telefon 056 427 15 73  
Egs@shiatsuverband.ch  
www.shiatsuverband.ch

### Shiatsu wirkt

#### Reizdarm

«Shiatsu ist eine sehr angenehme Behandlung, die beruhigend und entspannend auf die Symptome meines Reizdarms wirkt.»  
30-jährige Arztsekretärin mit regelmässig auftretenden Magen-Darm-Problemen

#### Herzbeschwerden

«Typische Beschwerdebilder, bei denen wir unseren PatientInnen Shiatsu empfehlen, sind Brustschmerzen, Druckgefühl und Atemnot ohne kardiale Ursache.»  
Giuseppe Mungo, Physio- und Herztherapeut am Institut für Physiotherapie des Kantonsspitals Winterthur

#### Burnout

«Shiatsu hilft mir, Gelassenheit zu finden und mich nicht wieder unter Druck setzen zu lassen. Nach der Behandlung ruhe ich in mir und nehme mich selbst besser wahr.»  
Begleitung eines 58-jährigen Projektleiters beim Prozess des beruflichen Wiedereinstiegs nach Burnout mit Klinikaufenthalt.

**shiatsu**  
entspannt, regt an, gleicht aus, löst, stark unterstützt, wirkt...

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

**Klientenrat**  
Finde deine Berufung  
...als anerkannte(r)  
Komplementär-Therapeut(in)

Nächste Info-/Einführungs-Anlässe:  
20. Okt. Craniosacral Therapie  
16.-18. Nov. Shiatsu  
19.-20. Nov. DAO Akupressur  
25.-27. Nov. Träger

Schule für Körpertherapie  
Kental Wetzikon Uzwil  
www.kientalerhof.ch

**Shiatsu**  
mit  
**Therese Mann**  
Therapeutin SCS  
Seit 18 Jahren

Gysulastr. 14 5000 Aarau  
e-mail: t.mann@mac.com  
Tel: 062 823 60 20  
www.shiatsu-aarau.ch

**SHIATSU**  
Ganzheitliche Therapie  
Praxis für Energiearbeit  
FÜR IHRE GESUNDHEIT

Heike Schaar  
Dipl. Shiatsu Therapeutin SCS  
Hottengasse 4, 4800 Zolliwil  
062 751 94 20  
KRANKENKURVERSICHERUNG ANERKANNT  
langjährige Praxiserfahrung

**SHIATSU**  
Pia Märki  
Dipl. Shiatsu Therapeutin

Stauweinstrasse 40  
5012 Schönenwerd  
076 328 68 61

Im Ech 24  
8162 Steinaur  
044 853 25 19  
www.pia-shiatsu.ch

**SHIATSU**  
Sibylle Moor  
Dipl. Shiatsu-Therapeutin  
Rain 24  
5000 Aarau  
Natel: 076 323 96 24  
s.moor@shiatsu-moor.ch  
www.shiatsu-moor.ch

**Viele Ziele. Ein Weg. Paracelsus.**

Vom Berufsraum zum Traumberuf:

- Naturheilpraktikerin TEN
- Sportheilpraktikerin
- Kinderheilpraktikerin
- Ernährungsberaterin
- Shiatsu Therapeutin
- Psychologische Beraterin
- Tierheilpraktikerin

**paracelsus**  
die heilpraktikerschulen

Paracelsusstrasse 47a • 8057 Zürich  
Telefon: 043 - 900 20 80 • www.paracelsus-schulen.ch

**Shiatsu-Praxis**  
Beat Bürki

Bruggenstrasse 11d • 5102 Miltegg  
079 60 15 30 info@buerki-shiatsu.ch www.buerki-shiatsu.ch

**shiatsu olten**

Shiatsu hilft und unterstützt bei Beschwerden wie:  
Stress, Nervosität, Kopf- und Rückenschmerzen,  
Schlafproblemen, Dept. Verstopfung, s.a.m.

shiatsu olten  
orlando richti  
hauptgasse 34  
4600 olten  
dipl. shiatsu-therapeutin sgs  
www.shiatsu-olten.ch  
062 212 98 66