

## Shiatsu entspannt und belebt

Shiatsu stammt aus Japan und bedeutet «Fingerdruck». Die Therapieform ist in der östlichen Philosophie und Gesundheitslehre verankert und beruht unter anderem auf der Bearbeitung der Meridiane (Energieleitbahnen), in denen Ki (Lebensenergie) fließt. Mit leichtem Druck sowie Dehnungen und Rotationen stimuliert Shiatsu die Selbstheilungskräfte und gleicht den Energiefluss im Körper aus. Shiatsu hilft, die eigene Wahrnehmung zu verbessern, zur Ruhe zu kommen, sich zu regenerieren, Energie aufzutanken und das natürliche Gleichgewicht wiederzufinden.

Die Klientin oder der Klient liegt in bequemer Kleidung auf einer Matte am Boden. Shiatsu eignet sich für Menschen in allen Lebensumständen und in jedem Alter, auch für Kinder und Babys.

## 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 ergänzt die Schul- und Alternativmedizin und wird von Zusatzversicherungen übernommen.



**SHIATSU GESELLSCHAFT SCHWEIZ**  
Geschäftsstelle  
Etzelmatte 5, 5430 Wettingen  
T 056 427 15 73  
E [gs@shiatsuverband.ch](mailto:gs@shiatsuverband.ch)  
[www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch)

### 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

### Wechseljahre

«Die Wechseljahre werden häufig von Beschwerden wie Schlafstörungen, Hitze und Stimmungsschwankungen begleitet. Shiatsu kann Frauen in dieser Zeit des Umbruchs körperlich und emotional nachhaltig stärken.»

Erkenntnisse aus dem Umgang mit Frauen im Klimakterium



## Die innere Balance wiederfinden

Therapie für Körper, Seele und Geist

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

## Shiatsu wirkt bei körperlichen und seelischen Beschwerden

Shiatsu kann als Alleintherapie oder begleitend zur Schul- und Alternativmedizin angewandt werden. Zudem unterstützt Shiatsu die Genesung nach Krankheit und Unfall und fördert allgemein die Gesundheit. Shiatsu ist häufig bei folgenden Beschwerden 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

- Genesung und Rehabilitation nach Erkrankungen und Unfällen
- Schwangerschaft und die Zeit nach der Geburt
- Wechseljahre

\*Aufzählung nicht abschliessend

## Shiatsu hilft, ganzheitlich zu genesen

Shiatsu ist eine komplementärtherapeutische Behandlungsform, die auf Körper, Seele und Geist wirkt und die ganzheitliche Genesung des Menschen in den Mittelpunkt stellt. Eine Shiatsu-Behandlung löst nachhaltige, gesundheitsfördernde Prozesse aus und hat zum Ziel herauszufinden, welches die Ressourcen eines Menschen sind, wie diese gestärkt und wie die Erfahrungen aus der Behandlung in den Alltag integriert werden können. Shiatsu hilft, Beschwerden zu lindern, das Wohlbefinden nachhaltig zu steigern und bewusster mit sich selbst umzugehen.



#### Herzbeschwerden

«Typische Beschwerdebilder, bei denen wir unseren Patientinnen und Patienten 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.»

58-jähriger Projektleiter, im Prozess des Wiedereinstiegs nach Burnout mit Klinikaufenthalt

#### Schwangerschaft

«In der Schwangerschaft wirkt Shiatsu entspannend, nährend und wohltuend. Die Behandlung hilft der Frau, sich emotional auf das Baby einzustimmen.»

Aus dem Buch: Shiatsu für Schwangerschaft und Geburt (Urban&Fischer Verlag, 2007) von Shiatsu-Lehrerin Susanne Yates und Hebamme Tricia Anderson