

KomplementärTherapie Shiatsu

# Sanfter Druck gegen häufige Beschwerden

**Der Alltag in unserer schnelllebigsten Gesellschaft fordert seinen Tribut und führt immer häufiger zu wiederkehrenden körperlichen und seelischen Beschwerden. Oft gibt es für diese keine konkreten medizinischen Ursachen. 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 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 Be-



rufsverbandes 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.

Klientinnen und Klienten empfinden Shiatsu-Behandlungen als tief entspannende und gleichzeitig belebende Erfahrung. Sie liegen in bequemer Kleidung auf einer Matte am Boden. Mit leichtem Druck sowie Dehnungen und Rotationen wird die Lebensenergie (Ki) angeregt und in ihr natürliches Gleichgewicht gebracht. Spannungen und Blocka-

den lösen sich und die eigene Wahrnehmung verbessert sich.

### 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 Verspannungen, Kopf- oder Rückenschmerzen, Magendarmproblemen, aber auch Schlaflosigkeit und Un-



**verena müller**

Praxis Verena Müller  
Weinmarkt 11  
6004 Luzern  
www.verenamuell.ch

**SHIATSU**

mit sanften Händen  
von Frau zu Frau  
von ♥ zu ♥  
Begleitung während  
Kinderwunsch  
&  
Schwangerschaft





**KOMPLEMENTÄRTHERAPIE DIE BEWEGT**



**GABI BIOTTI-BENG**  
SHIATSU UND BEWEGUNG

PRAXIS MUSEGG  
MUSEGGSTRASSE 18 • 6004 LUZERN  
TEL. 079 423 47 31 • WWW.GABIOTTI.CH



**empora**  
Shiatsu

Sinne berühren

empora.ch  
Stadthausstrasse 6  
6003 Luzern  
079 129 68 88  
info@empora.ch

Praxis für

**Shiatsu**

**Martin Senn**

Denkmalstr. 1  
6006 Luzern  
041 211 09 10  
079 128 58 45

Dipl. Shiatsu-Therapeut SGS  
Ressourcen nutzen  
Balance finden  
[www.shiatsu-senn.ch](http://www.shiatsu-senn.ch)



# Shiatsu-Ausbildung

KomplementärTherapie

• Info-Abende  
• Grundkurse



**Phoenix**  
Schule für KomplementärTherapie

[phoenix-schule.ch](http://phoenix-schule.ch)  
Welchogasse 6, 8050 Zürich



**INFOABEND**  
Di, 19. November

**Geh deinen Weg.**

Als Shiatsu-TherapeutIn mit eidg. Diplom helfen Sie kompetent und persönlich und Sie arbeiten selbstbestimmt, sind Ihre eigene Chefin – in einem Beruf mit Sinn und Zukunft. Start z.B. mit 5 Elemente & 14 Meridiane (neun Mittwoch ab 8. Januar, je 08:30 bis 14:45), Details:  
[www.heilpraktikerschule.ch](http://www.heilpraktikerschule.ch)

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





ent in ihrem Prozess. Durch gezieltes Anleiten über die Wahrnehmungen im Körper wird den auftauchenden Körperempfindungen und Themen Aufmerksamkeit geschenkt. Bereits vorhandene Ressourcen und Möglichkeiten werden zusammen erkundet und führen zu neuen körperlichen Erfahrungen. Die Wirkung der Behandlung zeigt sich in der sogenannten Integrationsphase. Die Klientin atmet tief durch, kann loslassen oder reagiert durch spontane Bewegung. Sie wird angeleitet, eine mögliche eigene Einflussnahme zu beobachten und eigene Lösungen zu erarbeiten. Ziel eines jeden komplementärtherapeutischen Therapieprozesses ist es letztlich, die Erfahrungen aus der Behandlung im Alltag zu verankern. Ausgehend von den Beobachtungen der Therapeutin sowie der eigenen Lösungen der Klientin werden gemeinsam einfache Übungen abgeleitet und der Transfer in den Alltag initiiert.

**Studie bestätigt Wirksamkeit**  
Viele körperliche und seelische Beschwerden können in einem Zusammenhang mit Stress und Belastung stehen. Shiatsu kann Menschen über die verbesserte Körperwahrnehmung zu den eigenen Kraftquellen leiten und sie 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 Potenzial, in interdisziplinäre Gesundheitskonzepte aufgenommen zu werden.

ten Methoden der Komplementär-Therapie OdA KT. Seit September 2015 haben angehende Komplementär-Therapeutinnen und -Therapeuten der Methode Shiatsu die Möglichkeit zu einem eidgenössisch anerkannten Abschluss. Shiatsu ergänzt die Schul- und Alternativmedizin und wird von Zusatzversicherungen übernommen. Auf der Website der Shiatsu Gesellschaft Schweiz findet sich ein Mitgliederverzeichnis aller dem Verband angeschlossenen Shiatsu-Therapeutinnen und -Therapeuten.

**Shiatsu ist anerkannt**  
Shiatsu ist eine von 19 anerkannten

**Mehr Informationen:**  
[www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch)

ruhe, kann Shiatsu helfen, das Wohlbefinden zu steigern und die Ressourcen zu stärken.

**Ganzheitlich genesen**

Meist suchen Klientinnen und Klienten aufgrund eines bestimmten Symptoms, wie zum Beispiel anhaltende Kopf- oder Nackenschmerzen, die Hilfe einer Shiatsu-Therapeutin. Shiatsu behandelt nicht ein einzelnes Symptom. Vielmehr zielt die ganzheitliche Therapieform darauf, herauszufinden, wo die Ressourcen eines Menschen sind und wie sie gestärkt werden können. 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 gemeinsames Therapieziel erarbeitet. In dieser ersten Phase geht es auch darum, die Grenzen von Shiatsu zu erkennen und gegebenenfalls weiterführende Behandlungen zu empfehlen. Während der eigentlichen Behandlung arbeitet die Shiatsu-Therapeutin methodenspezifisch mit interaktiver Berührungs-, Bewegungs-, Atem- und Energiearbeit und ist dabei in ständiger Resonanz mit der Klientin. Sie passt die Behandlung laufend an und begleitet damit ihre Kli-

**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 Hilfe 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.



**RAUM FÜR SHIATSU**

Verspannt? Erkrankt? Erschöpft?  
Entdecken Sie, wie Shiatsu Ihnen helfen kann!

**Neu, im Herzen von Luzern**  
5 Gehminuten vom Bahnhof

RAUM FÜR SHIATSU / [www.raum-fuer-shiatsu.ch](http://www.raum-fuer-shiatsu.ch)  
Kathrin Odermatt / Stadthausstrasse 6 / 6003 Luzern  
Termine auf Anfrage per Mail oder Telefon:  
[info@raum-fuer-shiatsu.ch](mailto:info@raum-fuer-shiatsu.ch) / 079 581 40 63  
Die Behandlungen sind krankenkassen-anerkannt

**Faszination Shiatsu**

löst Verspannungen und Anspannungen jeder Art, unterstützt das Auftanken, Ausbalancieren und Wohlbefinden wie es die Selbstheilungskräfte anregt.

**Tu dir etwas Gutes!**

Sonja Hoffmann, dipl. Shiatsu-therapeutin HPS, Pflegefachfrau HF, SGS und ASCA Krankenkassen anerkannt.  
Neustadtstrasse 7, 6003 Luzern  
**Termine unter: 078 604 42 54, [shiatsu.sonja.luzern@gmail.com](mailto:shiatsu.sonja.luzern@gmail.com)**

Überall für alle

**SPITEX**  
Stadt Luzern

Ihre öffentliche SpiteX in Luzern – 365 Tage und Nächte im Jahr für Sie da!

**041 429 30 70**  
Weitere Informationen:  
[spitex-luzern.ch](http://spitex-luzern.ch)

Praxis für SHIATSU Luzern-Littau

Silvana Carraro-Larentis  
Dipl. Shiatsu-Therapeutin  
Udelbodenstrasse 37  
6014 Luzern-Littau

041 250 27 88  
[www.shiatsupraxis.li](http://www.shiatsupraxis.li)

**SHIATSU 氣**  
SILVANA CARRARO

Bewahrung und Förderung der eigenen Gesundheit  
Stärkung Körperabwehr  
Fertilitätsprobleme  
Burn-out

Krankenkassen anerkannt, EMR anerkannt, SGS-Mitglied

**VINIYOGA UND SHIATSU THERAPIE AUSBILDUNG**

Ihre Schule für  
**Yoga – Shiatsu – Supervision – Komplementärtherapie**

**SHIATSU PRAKTIKERIN | MODUL 1  
START IN LUZERN  
AM 6.11.2020**

**YOGA PRAKTIKERIN | MODUL 1  
START IN ZÜRICH  
AM 17.4.2020**

Eine anerkannte modulare Ausbildung, die überzeugt!

[WWW.IKT-INSTITUT.CH](http://WWW.IKT-INSTITUT.CH)

**gesund.ch**  
Therapeuten Vital Beauty

[www.gesund.ch](http://www.gesund.ch)  
**Therapeuten-Portal der Schweiz**  
Wege zu natürlicher Gesundheit mit ca. 3'000 Therapeuten und Fachpersonen  
90 Schulen und über 1'000 Kursen.