



Die Fähigkeit zur Selbstregulation wiedergewinnen

Shiatsu hilft bei Stress

Immer mehr Menschen in der Schweiz fühlen sich gestresst und erschöpft. Die Komplementärtherapie Shiatsu ist aufgrund ihres ganzheitlichen Genesungsansatzes besonders geeignet, um Menschen in stressbedingten Situationen zu begleiten.

Flexibel und agil zu sein, wie dies in der heutigen Arbeitswelt vielerorts gefordert wird, überfordert viele Berufstätige. Dies bestätigt eine kürzlich veröffentlichte Umfrage zum Schweizer Arbeitsmarkt von «HR Today Research», in der 64% der Befragten zudem angeben, dass sich diese Überforderung negativ auf ihre Gesundheit auswirke.



Aus dem Gleichgewicht

Bei Stress handelt es sich nicht um eine kurzfristige Überbeanspruchung, sondern um ein Ungleichgewicht zwischen den gestellten Anforderungen und den eigenen Ressourcen. Hält dieses Ungleichgewicht länger an, beeinträchtigt es das Wohlbefinden und verursacht häufig gesundheitliche Probleme.

Mögliche Symptome reichen von Verspannungen und Schmerzen über Schlafstörungen bis hin zu grosser innerer Unruhe.

Erkennen und durchbrechen

Körperliche und psychische Symptome, die durch Stress ausgelöst

werden, gehören zu den häufigsten Gründen für eine Shiatsu-Behandlung. Meist suchen Klienten die Unterstützung einer Shiatsu-Therapeutin aufgrund eines der oben beschriebenen Symptome. Die Shiatsu-Behandlung erfolgt jedoch nicht symptomorientiert, sondern stets mit einem ganzheitlichen Genesungsansatz.

Der Mensch als Ganzes steht im Zentrum. Hauptziel der Therapie ist es, die Selbstregulierungskräfte des Körpers anzuregen, die Selbstwahrnehmung zu unterstützen und die Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit zu fördern.

Mit sanftem Druck gegen Stress-Symptome

Die japanische Therapieform Shiatsu zu Deutsch «Fingerdruck» ist eine anerkannte Methode der Komplementärtherapie. Der charakteristische achtsame und rhythmische Druck auf den Körper und seine Energieleitbahnen vermittelt ein deutliches und nachklingendes Gefühl von Weite, Raum und Ganzheit.

Die Lebensenergie «Ki» wird mit feinen Impulsen angeregt, sodass beengende Lebensmuster losgelassen werden können. Im begleitenden Gespräch ergründen Therapeutin und Betroffene gemeinsam, welche Lebensumstände zu den stress-

bedingten Beschwerden führen. Energetische Blockaden und muskuläre Verspannungen werden in der Behandlung gelöst, und die Betroffenen gewinnen ihre natürliche Fähigkeit zur Selbstregulation zurück, sodass sie belastende Lebensumstände wieder ausgleichen können.

Sie finden zu einer tiefen Ruhe, Gelassenheit und Entspannung und gewinnen nach und nach ihre Kraft zurück. Damit ist Shiatsu eine besonders geeignete Therapie, um Menschen in belastenden und stressgeprägten Lebensphasen zu begleiten.

pd

www.shiatsuverband.ch

Kurzprofil der Shiatsu Gesellschaft Schweiz

Die Shiatsu Gesellschaft Schweiz mit Geschäftsstelle in Wettingen wirkt als Berufsverband für professionell praktizierende KomplementärTherapeutinnen 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), sowie auf internationaler Ebene mit dem International Shiatsu Network (ISN) vernetzt.



Shiatsu Jeanfu

Jeannine Fuhrmann
9016 St. Gallen
Kublystrasse 9
079 396 21 90
shiatsu@jeanfu.ch
www.shiatsu-jeanfu.ch

KomplementärTherapeutin mit Branchenzertifikat Oda KT Methode Shiatsu
Craneo - Reiki - Tibetische Klangschalen

Shiatsu-Ausbildung
KomplementärTherapie

- Info-Abende
- Grundkurse

phoenix-schule.ch
Welchogasse 6, 8050 Zürich

Phoenix
Schule für KomplementärTherapie

eva mennel | shiatsu
KomplementärTherapeutin BZ

9000 st. gallen
rorschacherstrasse 21
mobil | 079 702 60 77
eva.mennel@gmx.ch
www.eva-mennel.ch

INFO-NACHMITTAG
DI, 3. 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. Start z.B. mit Anatomie Basis (elf Freitage ab 10. Januar, je 8:30 - 14:45), Details:

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

Shiatsu
berührt - bewegt - bewirkt

„Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.“

Thich Nhat Hanh



Ergänzende Behandlungen:
– Bachblüten Mischungen
– Triggerpunkt Therapie
– Moxa, Schröpfen

Monika Lehmann
Dipl. Shiatsu Therapeutin SGS
Komplementär Therapeutin
Hauptstrasse 60
CH-9030 Abtwil SG
071 311 40 52

www.shiatsu-beruehrt.ch

Krankenkassen anerkannt
gratis Parkplätze und mit
öffentlichen Verkehrsmittel
gut erreichbar.

Anrufe von Vitalstoffen-Vertretern nicht erwünscht!