

Shiatsu hilft bei Stress

Immer mehr Menschen in der Schweiz fühlen sich gestresst und er- bahnen vermittelt ein deutliches und schöpft. Sie haben nicht mehr genügend Ressourcen, um dem steigenden nachklingendes Gefühl von Weite, Leistungsdruck standzuhalten und leiden infolgedessen häufig unter gesundheitlichen Problemen. Die Komplementär-Therapie Shiatsu ist aufgrund ihres ganzheitlichen Genesungsansatzes besonders geeignet, um Menschen in stressbedingten Situationen zu begleiten.

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 Prozent der Befragten zudem angeben, dass sich diese Überforderung negativ auf ihre Gesundheit auswirke. 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.

Stressmuster 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

Flexibel und agil zu sein, wie dies in 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 Shiatsuzu Deutsch «Fingerdruck» – ist eine anerkannte Methode der Komplementär Therapie. Der charakteristische achtsame und rhythmische Druck auf den Körper und seine Energieleit-



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 stressbedingten 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.

Shiatsu ist anerkannt

Shiatsu ist eine von 19 anerkannten Methoden der Komplementär Therapie OdA KT. Seit September 2015 haben angehende Komplementär Therapeutinnen und -Therapeuten der Methode Shiatsu die Möglichkeit, einen eidgenössisch anerkannten Berufsabschluss zu erlangen. Shiatsu ergänzt die Schul- und Alternativmedizin und wird von Zusatzversicherungen übernommen.

www.shiatsuverband.ch



ANZEIGE

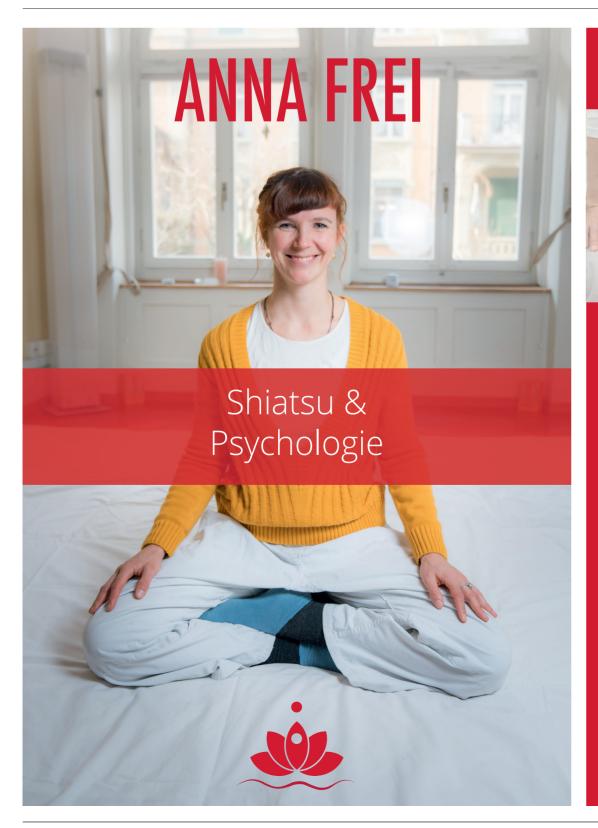
Beat Goldstein

Shiatsu-Therapeut SGS

Hubelmattstrasse 46 3007 Bern 079 / 786 06 78 www.shiatsu3.ch







Ich begleite Sie mit ...

Shiatsu

Shiatsu (übersetzt Fingerdruck) aktiviert über Berührung Ihre natürlichen Selbstheilungskräfte und bringt Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht.

Psychologie

Im Gespräch geht es um Sie und Ihre Bedürfnisse. Ich begleite Sie achtsam, ressourcen- und lösungsorientiert auf Ihrem Weg.

Die Kombination von psychologischem Gespräch und Shiatsu ist eine Methode, einen Prozess ganzheitlich auf körperlicher und seelischer Ebene zu begleiten.

Wollen Sie mehr erfahren?

www.annafrei.ch 079 561 77 16 praxis@annafrei.ch

Wo?

Kapellenstrasse 7, 3011 Bern



KomplementärTherapeutin mit Branchenzertifikat OdA KT dipl. Shiatsu-Therapeutin | M.Sc. Psychologin