SHIATSU & Lebensqualität steigern

Shiatsu rückt den Menschen ins Zentrum

KomplementärTherapie Shiatsu bei wiederkehrenden und chronischen Schmerzen.

Verspannungen, Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen, Migräne, Menstruationsbeschwerden, Rheuma – bereits 2005 ergab eine grosse, europäische Schmerzstudie, dass rund 1,5 Millionen Menschen in der Schweiz unter chronischen Schmerzen leiden.

Shiatsu als wertvoller Beitrag in der Schmerzbehandlung

Shiatsu versteht den Menschen als Einheit von Körper, Geist sowie Seele und rückt bei jeder Behandlung sein Wohlbefinden, die Körperwahrnehmung und das Finden von Ressourcen ins Zentrum. 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 sie sich ungleich, entstehen Unausgeglichenheiten und es können gesundheitliche Probleme auftreten. Durch den differenzierten Druck, den die Therapeutin mit Daumen, Handflächen oder auch Knien entlang der Meridiane und in anderen Zonen ausübt, wird der Energiehaushalt wieder in Balance gebracht. Mit gezielten und achtsamen Berührungen, Dehnungen und Rotationen wird die Lebensenergie angeregt und Verspannungen lösen sich. Erfahrungen aus der Praxis zeigen, dass sich gerade Schmerzbetroffene bereits während der Behandlung entspannen können und Linderung erfahren.

Ein wichtiger Aspekt im Rahmen einer Shiatsu-Therapie ist das begleitende Gespräch. Schmerzbetroffene können während der Behandlung gemeinsam mit der Therapeutin reflektieren, was in ihrem Körper geschieht und wie sich das Schmerzempfinden verändert. Dieses Erkunden stärkt das Körperbewusstsein und kann aufzeigen, welche Ressourcen in der Schmerzbewältigung aktiviert werden können. Gleichzeitig können Strategien entwickelt werden, um schmerzauslösende Faktoren im Alltag zu erkennen und zu vermeiden.

Shiatsu stärkt im Umgang mit Schmerzen

Zermürbende Schmerzen können die Freude am Leben trüben und den Alltag erschweren. Shiatsu vermag vielfältigste Schmerzen zu lindern oder gar zu stillen und die Medikamenteneinnahme zu verringern. Bei chronischen Schmerzen ist es entscheidend, Wege zu suchen, um leichter mit den Einschränkungen im Alltag zurechtzukommen. So fasst eine langjährige Schmerzbetroffene ihre Erfahrung mit Shiatsu wie folgt zusammen: «Shiatsu hat nicht nur gegen meine zermürbenden Schmerzen geholfen, sondern auch mein inneres Leuchten wieder zum Vorschein gebracht. Shiatsu hat mich so nachhaltig stabilisiert, dass ich trotz täglicher Beschwerden normal im Arbeitsleben integriert bin.»

Shiatsu ist anerkannt

Shiatsu wird von der Zusatzversicherung übernommen. TherapeutInnen durchlaufen eine mindestens 3-jährige Ausbildung und haben die Möglichkeit, einen eidgenössisch anerkannten Abschluss zu erreichen. **PD**

TherapeutIn finden, Shiatsu-TherapeutIn werden:
www.shiatsuverband.ch

Gesundheit Orientierung Lebensfreude

Shiatsu
Craniosacral-Therapie
Ganzheitliches Coaching

Katharina Vogel, Sternenstr. 11, 8002 Zürich, 044 281 27 37
praxis.kavogel@bluewin.ch, https://im-lebens-fluss.ch

SHIATSU berührt

shiatsuflow Angela Köhler

dipl. Shiatsu-Therapeutin
Stadelhoferstrasse 40, 8001 Zürich

angela.koehler@bluewin.ch
www.shiatsuflow.ch

Herzlich willkommen!

praxis shiatsu

Bettina Rakow **079 883 67 79**
Letzigraben 39 8003 Zürich
www.komplementa-gmbh.ch

Andrea Pfisterer
dipl. Shiatsu-Therapeutin SGS

Good Training
Selnaustrasse 2
8001 Zürich
078 740 23 13
andrea@goodtraining.ch
www.andreapfisterer.ch

Shiatsu
Weg zur Balance

SHIATSU – Die Kunst des Berührens

Empfehle mich für meine mehrjährige
Erfahrung mit Shiatsu.

Susanne Weber
Badenerstrasse 595, 8048 Zürich
Wolflhauserstrasse 28, 8608 Bubikon
Telefon 079 710 80 58

www.shiatsu-susannaweber.ch

Jetzt online
Info-Anlässe

HPS LUZERN

Geh deinen Weg.

In einen Beruf mit Sinn und Zukunft – und eidg. Diplom.
Viele Module jetzt auch online, ebenso die Infoanlässe,
informieren Sie sich:

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