

SHIATSU

Für Erwachsene

Was ist Shiatsu?

Shiatsu arbeitet mit den Meridianen, den Energiebahnen unseres Körpers. Das Wort bedeutet übersetzt "Fingerdruck", und seine Ursprünge liegen in den traditionellen chinesischen und japanischen Gesundheitslehren.

Will man Shiatsu kurz und einfach erklären, so lässt es sich wohl am besten als eine einfühlsame, achtsame und sehr wirkungsvolle Arbeit am Körper beschreiben, **die unsere natürlichen Selbstheilungskräfte aktiviert und Blockaden im Fluss unserer körpereigenen Energien löst.**

Ziel der Shiatsu Behandlung ist es, den Energiefluss anzuregen, zu harmonisieren und die Ausgeglichenheit von Seele, Geist und Körper zu fördern.

Wichtiges in Kürze

- Shiatsu eignet sich für Menschen jeden Alters. Vor allem Babies und Kinder sprechen sehr gut auf die Therapie an, da ihr Energiesystem sehr offen ist.
- Die Therapieform eignet sich zur Vorbeugung sowie bei konkreten Beschwerden.
- Eine Shiatsu Behandlung beginnt immer mit einem kurzen Gespräch. Die eigentliche Behandlung dauert max. 75 Minuten und findet in voller Bekleidung auf einem Futon statt.
- Für die Behandlung am besten bequeme Baumwollkleider und warme Socken mitnehmen.