



Shiatsu

Isolde Rafaela Schackmann

Dipl. Hara Shiatsu Praktikerin

Die Macht der Berührung ist schon seit Jahrtausenden bekannt. Nicht von ungefähr ist das Heilen mit den Händen eine der ältesten Heilmethoden weltweit.

Shiatsu bedeutet Fingerdruck und ist eine aus Japan stammende Form der Körpertherapie. Sie basiert auf der Erfahrungsheilkunde der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und beruht auf den gleichen Prinzipien wie die Akupunktur, jedoch ohne Nadeln.

Durch tiefen fokussierten Druck mit Händen, Ellbogen oder Knien wird ein Ausgleich im Meridiansystem und somit im ganzen Menschen bewirkt. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt und das Immunsystem gestärkt.

Shiatsu schafft Raum, sodass Sie sich in Ihrem Körper auf eine neue, ganzheitliche Weise wahrnehmen können. Das Bewusstsein für Ihren Körper, seine Begrenzungen, seine Stärken und seine Weisheit, ist die Basis für Ihre persönliche Weiterentwicklung.

Sie liegen dabei bekleidet auf einer bequemen Matte am Boden.

BERÜHRUNG IST DAS FUNDAMENT JEDER BEZIEHUNG.
DER BEZIEHUNG ZU ANDEREN UND ZU SICH SELBST.

Emmi Pikler



Anwendungsgebiete

Shiatsu kann sowohl als präventive Gesundheitsmaßnahme als auch zur unterstützenden Begleitung von chronischen oder akuten Beschwerden eingesetzt werden. Beschwerden werden dabei nicht als isolierte Symptome betrachtet, sondern als Teil eines Prozesses, der sich im gesamten Menschen ausdrückt.

- Kopfschmerzen und Migräne
- Ein- und Durchschlafstörungen
- Probleme in Nacken, Wirbelsäule, Bewegungsapparat
- Verdauungsprobleme
- Frauen-Themen (Zyklusunregelmäßigkeiten, PMS, Kinderwunsch, Schwangerschaft, Wechsel, etc.)
- Stress, Burnout, Angststörungen, Energielosigkeit
- Stärkung des Immunsystems
- in Lebensphasen der Um-/Neuorientierung
- körperorientierte Begleitung bei Gesprächstherapie
- tiefe Regeneration und Aktivierung Ihrer „Lebensgeister“
- und vieles mehr

Mehr über Shiatsu erfahren Sie gerne in einem unverbindlichen Telefonat. Ich freue mich auf Ihren Anruf!

- Termin: nach Vereinbarung
- Ort: Sunspirit Yoga-Schule, Kirchenplatz 1, 4893 Zell am Moos/Irrsee (Nähe Mondsee)
 - Telefon: 0664 16 14 808 Mail: isolde@schackmann.at
 - Kosten: € 60 je Behandlungseinheit (60 min)