



” RUNTERKOMMEN.
LOSLASSEN.
SPÜREN.

© Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland e.V.



G S D
Gesellschaft für Shiatsu
in Deutschland

Shiatsu.

Fragen zu Shiatsu.

Wenn Sie sich für eine Shiatsu-Behandlung interessieren, sprechen Sie mich an. Ich berate Sie gerne individuell und umfassend!



Praxisstempel

Shiatsu.

Berührung, die bewegt.

Wissenswertes über Shiatsu



Shiatsu.

Ein Weg zu Gesundheit und Wohlergehen.

„Shiatsu bedeutet auf Japanisch „Fingerdruck“. Es ist eine 100 Jahre alte Behandlungsmethode, die am bekleideten Körper stattfindet. Tiefe und achtsame Berührungen helfen den Klient*innen, ihren Körper wahrzunehmen, zu entspannen und bei sich selbst anzukommen. Spannungen können sich lösen und aufgestaute Energien (Ki) wieder fließen.

Im Shiatsu verbinden sich Tradition und Wissen von Ost und West bestmöglich miteinander. Der Mensch steht in seiner Ganzheit im Mittelpunkt – die Behandlung wirkt ausgleichend auf Körper, Geist und Seele.“

Shiatsu fördert die Selbstfürsorge und ist hilfreich bei

- › Verspannungen
- › allgemeinem Unwohlsein
- › wenn es nicht mehr „rund läuft“
- › Erschöpfung, Stress und Überforderung
- › psychosomatischen Beschwerden u.v.m

Shiatsu kann Sie in Lebens- und Veränderungsprozessen begleiten, leistet einen großen Beitrag in der Prävention und Gesundheitspflege oder ist einfach mal eine Stunde Kurzurlaub vom Alltag. Denn ... Shiatsu tut einfach gut!



Shiatsu.

Die Wirkung von Shiatsu.

Shiatsu fördert die Lebensfunktionen auf vier verschiedenen Ebenen:

- 1 Auf der KÖRPEREBENE werden Haut, Faszien, Muskulatur, Gelenke, Bänder und Sehnen gedehnt, stimuliert und mobilisiert.
- 2 Auf der ENERGETISCHEN EBENE werden die Meridiane (energetische Leitbahnen) angeregt oder beruhigt.
- 3 Über die Behandlung der Meridiane findet eine ausgleichende Wirkung auf die INNEREN ORGANE statt.
- 4 Auf der SEELISCH-GEISTIGEN EBENE wirkt Shiatsu – je nach Bedürfnis – entspannend, beruhigend oder anregend, ordnend und harmonisierend“

” WAS WIR LOSLASSEN, KANN UNS NICHT MEHR FESTHALTEN.

Ernst Ferstl



Shiatsu.

Die Shiatsu-Behandlung.

Shiatsu eignet sich für Menschen jeden Alters.

Eine Shiatsu-Behandlung dauert ca. 60 Minuten und umfasst Gespräch und Ruhezeit. Bei Kindern verkürzt sich die Behandlungsdauer – abhängig vom Alter – auf etwa 20 – 30 Minuten. Die Klient*innen liegen ruhig und entspannt auf einem Futon oder einer Behandlungsliege.

Die Häufigkeit der Anwendungen ist individuell. Es kann sinnvoll sein, sich zunächst eine Serie von Behandlungen geben zu lassen, damit sich die Wirkung von Shiatsu aufbauen und nachhaltig wirken kann. Meist findet sich dann ein individueller Rhythmus, der im Allgemeinen zwischen wöchentlichen, vierzehntägigen oder vierwöchentlichen Behandlungen liegt.

” WAGE DEN ERSTEN SCHRITT – UND EIN WEG WIRD SICH AUFTUN.

Zen-Weisheit



Die GSD.

Gesellschaft für Shiatsu.

Die Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland e.V. (GSD) wurde 1992 als Berufs- und Interessenverband gegründet. Mit über 1.000 Mitgliedern ist sie der größte Shiatsu-Verband in Deutschland. Die GSD sorgt für ein hohes Qualitätsniveau in Praxis und Ausbildung.

Hierfür wurden eigene Qualitätsstandards und Anerkennungskriterien eingeführt, die kontinuierlich weiterentwickelt werden.

Erfahrungen unserer Klient*innen:

- › Durch Shiatsu habe ich gelernt auf das zu hören, was für mich am wichtigsten ist.
- › Direkt nach der Behandlung stellte sich zum ersten Mal seit Jahren ein tiefer und entspannter Schlaf ein.
- › Shiatsu hat mir in einer Lebenskrise sehr geholfen – jetzt erkenne ich die Warnzeichen des Körpers und kann rechtzeitig gegensteuern.
- › Geblieben ist mehr Ruhe, auch in Situationen, die stressig sind.