

# WOHLFÜHLEN und von innen strahlen



Wie Shiatsu helfen kann Entspannung, innere Stärke und Klarheit (wieder) zu finden

Zu den üblichen Belastungen unseres Alltags, die Job, Haushalt und Familie mit sich bringen, kamen in den letzten ein- einhalb Jahren noch Einschränkungen verschiedenster Art, ständig neue Regeln, Homeschooling, Social Distancing und vieles mehr. Ängste, finanzielle Sorgen und das Gefühl von Kontrollverlust waren damit verbunden.

Unabhängig davon wie stark man von der Pandemie betroffen war, überrascht es wenig, wenn wir uns nach Entspannung, Erholung und Stabilität sehnen. Regenerieren, Batterien aufladen, Geschehnisse verdauen, Gedanken sortieren und zur Ruhe kommen sind wichtiger denn je. Abschalten, loslassen und Gleichgewicht finden – das Motto der Stunde.

## NUTZEN WIR DIE ZEIT FÜR UNS

Gerade im Herbst, wo sich das Leben wieder mehr nach drinnen verlagert, die Tage kürzer werden und sich alles zurückzieht, ist es wichtig, sich Gutes zu tun! *Nutzen wir die Zeit für uns!*

Gute Ernährung mit hochwertigen Lebensmitteln aus der Region,

Bewegung an der frischen Luft, Körperübungen, Meditation bzw. Hobbys, die uns abschalten lassen und uns stärken, sollten eigentlich Standard sein, um gesund und fit zu bleiben. Leider vernachlässigen wir in der Realität immer wieder einige Bereiche.

Shiatsu vereint mehrere Aspekte der Gesundheitspflege und kann hier ein wertvoller Beitrag sein. Bei einer Shiatsu-Behandlung werden Gelenke mobilisiert, Muskeln und Faszien sanft gedehnt und der Körper entlang der Meridiane (*Leitbahnen*) mit Finger-/Handballendruck oder anderen Techniken berührt. Unser vegetatives Nervensystem, insbesondere der *Parasympathikus*, wird angesprochen und eine tiefe und wohltuende Entspannung möglich. Die Gedanken können zur Ruhe kommen und Klarheit kann wieder Einzug halten. Dieser Zustand ermöglicht Erlebtes zu „verdauen“ und zu integrieren. Dies hat auch einen positiven Effekt auf die damit verbundenen Emotionen. Shiatsu wirkt ganzheitlich und spricht so Körper, Geist und Seele an.

Shiatsu ist eine Form der Körperarbeit, die auf fernöstlichen Heilmethoden und den Erkenntnissen der westlichen Medizin basiert. Wörtlich übersetzt bedeutet „*shi*“ Finger und „*atsu*“ Druck, also Fingerdruck. Bei einer Shiatsubehandlung wird der bekleidete Körper entlang der Meridiane berührt. Die individuell auf die Person abgestimmte Behandlung wird auf einer Matte am Boden ausgeführt.

Shiatsu unterstützt bei Kopfschmerzen, Verspannungen, Schlaf- und Verdauungsproblemen, Erschöpfungszuständen, Rücken- und Gelenksbeschwerden. Shiatsu eignet sich mit seinem Wirkungs- und Unterstützungspotential aber auch für Sportler und Sportlerinnen, Kinder, Personen nach Operationen in der Rehabilitation oder bei typischen Frauenbeschwerden.

Zusammenfassend dient Shiatsu der Gesundheitsvorsorge, trägt zur Entspannung bei, stärkt das Immunsystem und bringt Klarheit und Ruhe ins Denken und Fühlen. Schauen Sie auf sich! Schauen Sie auf Ihre Gesundheit und gönnen Sie sich eine Behandlung! Nähere Infos gibt es auf meiner Homepage [www.shiatsu-koch.at](http://www.shiatsu-koch.at) ☺

## Dr. in rer.nat. Christina Koch-Haring

Diplomierte Shiatsu-Praktikerin, Sportwissenschaftlerin

Praxis

8054 Seiersberg-Pirka, Quergasse 6

[www.shiatsu-koch.at](http://www.shiatsu-koch.at)

[praxis@shiatsu-koch.at](mailto:praxis@shiatsu-koch.at)



T 0650/516 88 44

Termine nach Vereinbarung



#Ich kann viel für mich tun!