



## MOBILES SHIATSU

Bad Deutsch-Altenburg  
Hundsheim  
Hainburg/D.  
Petronell  
Engelhartstetten

# SCHNUPPERANGEBOT

(gültig: 1 x pro Person)

## 50 min. Shiatsu-Behandlung

(inkl. kurzem Anamnese-Gespräch)  
zum Sonderpreis von

**€ 30,--**

Termin nach telefonischer Vereinbarung.

**Telefon: 0676 / 41 666 45**



Beim mobilen Shiatsu können Sie Entspannung **in den eigenen vier Wänden** genießen!

Um eine professionelle Shiatsu-Behandlung ermöglichen zu können, sind allerdings einige **Voraussetzungen** nötig:

- eine ruhige Umgebung
- genügend Platz (ca. 3 x 3 m)
- Rückzugsmöglichkeit für 1 Stunde

Ich nehme meine Shiatsu-Matte mit.

Bitte halten Sie ein Badetuch, einen kleinen Polster und Decken bereit!

## Was ist Shiatsu?

Wörtlich übersetzt bedeutet Shiatsu „Fingerdruck“. Shiatsu ist eine in sich geschlossene, eigenständige Form der **ganzheitlichen Körperarbeit** und hat seine Ursprünge in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Jede Behandlung wird auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt. Sie sind bekleidet – in Rücken-, Bauch- oder Seitenlage liegend; fallweise auch sitzend, auf einer eigens für Shiatsu vorgesehenen Matte am Boden. Im Shiatsu **arbeiten wir entlang der Meridiane** (Energieleitbahnen), in deren Verlauf spezielle **Akupunkturpunkte** (Tsubos) bei Bedarf mittels Daumen stimuliert werden. **Rotationen und Dehnungen** runden die Behandlung ab.



## Wann kann Shiatsu hilfreich sein?

Vorbeugend zur Erhaltung der Gesundheit – bei Verspannungen aller Art – Verspannungsschmerzen in Schulter, Hüfte und Knie – Kreuzschmerzen – bei Stress – innerer Unruhe und Nervosität – Einschlaf- und Durchschlafstörungen – Kopfschmerz und Migräne – Verdauungsstörungen – Magenbeschwerden – bei Antriebslosigkeit – Erschöpfungszuständen – emotionalen Unausgewogenheiten – Menstruationsbeschwerden, PMS – Klimakterium (Wechselbeschwerden wie Hitzewallungen und Nachtschweiß) – therapieunterstützend bei Erkrankungen mit chronischem Verlauf – begleitend zu schulmedizinischen und psychotherapeutischen Behandlungen – in Krisen und allen Lebensphasen der Veränderung – schwangerschaftsbegleitend, zur Entspannung von Mutter und Kind – zum Kraftaufbau nach Entbindungen u.v.m.

## Was zieht man zur Shiatsu-Behandlung an?

**Etwas Bequemes aus Baumwolle!** Am besten: Kurz- oder Langarm-T-Shirt, Jogginghose und Socken (bitte keine Nylon-Strümpfe und – aus hygienischen Gründen – bitte nicht barfuß!)

**Shiatsu ersetzt weder einen Arztbesuch  
noch eine psychotherapeutische Behandlung!**

**Telefon: 0676 / 41 666 45**

Ich freue mich auf Sie!

*Sonja Ziegler-Dürrheim*  
(Dipl. Shiatsu-Praktikerin)

