



# SHIATSU



## Shiatsu für Frauen:

- Schwangerschaftshiatsu
- Geburtsvorbereitung
- Unterstützung während des Klimakteriums

## Shiatsu für Kindergruppen:

- Entspannungsübungen,
- Balance- und Gleichgewichtsübungen zur Steigerung der Konzentration
- Gegenseitige Behandlungen unterstützen die Kinder in ihrer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung
- Anregende ebenso wie beruhigende Elemente aus dem Spiel-Räume-Konzept
- Meditative Übungen
- Übungen für eine bessere Beweglichkeit
- Richtige Haltung und Selbstmassage (japanisch: DO-IN)



## MAG<sup>A</sup> MANUELA HANNAH

BERATUNG • BEHANDLUNG • ENTSPANNUNG

KLINISCHE- UND GESUNDHEITSPSYCHOLOGIN  
SHIATSU-PRAKTIKERIN

0676 / 325 18 46

PRAXIS@PRAXIS-HANNAH.AT

WWW.PRAXIS-HANNAH.AT

FERDINAND PORSCHE RING 14/I. STOCK  
2700 WIENER NEUSTADT

FÜR KINDER FÜR  
ERWACHSENE



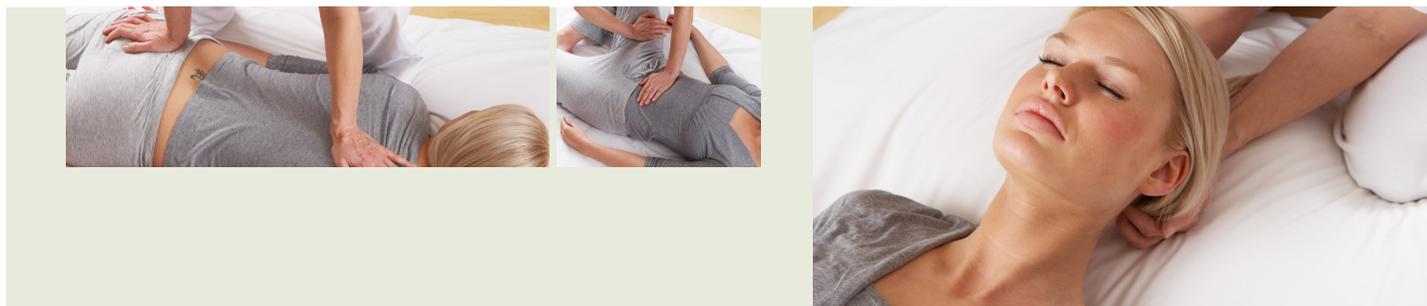
# SHIATSU

BEI EINER **SHIATSU BEHANDLUNG** WIRD DURCH **SANFTEN DRUCK** MIT DAUMEN, HANDBALLEN ODER ELLENBOGEN AUFTSUBOS (AKUPUNKTUR-PUNKTE) SOWIE DURCH **GEZIELTE DEHNUNGEN** ENTLANG DER MERIDIANE (ENERGIEBAHNEN) DAS KI (DIE LEBENSENERGIE) ANGEREGT.

Eine Behandlung mit Kindern ist kürzer (ca. 30 min.) und spielerischer als bei Erwachsenen (60 min.).

Die Erfahrung zeigt, dass Kinder die sanften, aber tiefen Berührungen sehr gut annehmen und das Energiesystem der Kinder sehr schnell reagiert. Die Kinder werden ausgeglichener, ruhiger und die eigene Körperwahrnehmung verbessert sich und ihre ganzheitliche Entwicklung wird gefördert.

Shiatsu steigert das Wohlbefinden, fördert die Entwicklung und „tut einfach gut“!



## **Shiatsu für Kinder:**

- Kinder reagieren schnell auf Shiatsu und werden ausgeglichener und entspannter
- Ihre Körperwahrnehmung/Sinneswahrnehmung verbessert sich.

## **Shiatsu für Kinder fördert:**

- die ganzheitliche Entwicklung
- das Sozialverhalten und das emotionale Erleben (Angst, Anspannung, Aggressionen nehmen ab)
- die Konzentrations- und Lernfähigkeit

Eine Behandlung für Kinder (30 min.) beinhaltet im Anschluss auch eine Beratung der Kinder und Eltern (z. B. zu folgenden Themen: Ernährung, Bewegung, entwicklungspsychologische Beratung).

## **Shiatsu für Erwachsene | Eltern:**

- Shiatsu hilft präventiv und ist eine gute Methode zur Erhaltung der Gesundheit
- Shiatsu fördert die Entspannungsfähigkeit
- Shiatsu fördert das Kennenlernen eigener Bedürfnisse und Ressourcen und eröffnet oft neue Wege
- ist eine gute Maßnahme zur Behandlung psychosomatischer Beschwerden (z. B. Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen uvm.)
- Shiatsu hilft sehr gut bei stressbedingten Beschwerden und Verspannung (unterstützend bei Erschöpfungszuständen und Burn Out)
- Shiatsu erzielt gute Erfolge bei Störungen des Bewegungsapparates (z.B. nach Unfällen, Operationen und bei chronischen Rückenschmerzen)