



Shiatsu Massage

Anikó Eibel

Bewegung und Berührung ist Leben und Leben ist Bewegung und Berührung.

Diplomierte Shiatsu Praktikerin und zertifizierte Yogalehrerin
Do In Übungsleiterin und Assistentin in der Shiatsu Ausbildung
Arbeitet in eigener freier Praxis seit 2017
Mutter von zwei Kinder



Methode von Shiatsu

Die Ursprünge von Shiatsu liegen in der traditionellen chinesischen und japanischen Gesundheitslehre. Mit sanftem Druck wird die Lebensenergie vom Klienten wieder erweckt und mit verschiedenen vitalisierenden Techniken, wie Dehnungen, Rotationen und Schaukeln im ganzen Körper optimal verteilt.

Wirkung von Shiatsu

Prävention

Shiatsu unterstützt den Organismus dabei, in Harmonie und Gleichgewicht zu bleiben. Es ermöglicht tiefe Entspannung oder auch anregende Aktivierung.

Allgemeine Befindlichkeitsstörungen

Shiatsu lindert typische Befindlichkeitsstörungen wie z.B. chronische Müdigkeit, Erschöpfung, Schlafprobleme, Kopfschmerzen, Migräne, depressive Verstimmung oder Beschwerden des Bewegungsapparates wie z.B. Verspannungen.



Stärkung der Abwehr

Shiatsu stärkt bei regelmäßiger Anwendung das Immunsystem.

Wahrnehmung

Shiatsu hilft, den Körper und seine Signale wieder bewusster wahrzunehmen.

Rehabilitation

Shiatsu unterstützt die Heilung nach Unfällen oder Krankheiten.

Kinder

Shiatsu hilft Kindern ihr Gleichgewicht zu erhalten und hat sich als Methode bei der Behandlung von Konzentrationsstörungen oder Hyperaktivität bewährt.

Frauen

Shiatsu wirkt regulierend auf den Zyklus. Shiatsu ist auch während der Schwangerschaft und als Vorbereitung auf die Geburt geeignet. Shiatsu begleitet Frauen durch die Wechseljahre und führt sie zu Kraft, Stärke und Gelassenheit.

Allgemein

Shiatsu lindert Stress, Verspannungen, Haltungsbeschwerden und Rückenprobleme.

Shiatsu hilft Vertrauen in den eigenen Körper und ein besseres Gespür für die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln.

Shiatsu steigert das Körperbewusstsein und die Bereitschaft, eigenverantwortlich mit sich selbst und seiner Gesundheit umzugehen.

www.shiatsu-aniko.at

Anikó Eibel

Dipl. Shiatsu Praktikerin

Tel.: 0650 3106762



**Shiatsu
Massage**