



**Sichere dir wertvolle Information für ein  
leichtes, bewegtes und entspanntes Leben!**

## Inspirationsbrief

Nr. 2025/3

Das Abonnement dieses Briefs ist gratis.

**An alle, die Shiatsu noch nicht kennen lernen durften:**

# Die heilsame Wirkung von Shiatsu!

**Eine wertvolle Unterstützung, wenn du u.a. unter Schmerzen, diffusen  
Verdauungsbeschwerden oder Müdigkeit leidest.**

Kennst du Beschwerden am Bewegungsapparat wie Rücken-, Nacken-, Schulterschmerzen oder Verspannungen genereller Natur, Kopfschmerzen, vegetative Dysbalancen? Fühlst du dich innerlich erschöpft, unruhig, kurzatmig und wie enturzelt?

Dann versuch es doch einfach einmal mit einer KomplementärTherapie wie der Methode Shiatsu!

**Was ist Shiatsu** überhaupt? Shiatsu (japanisch) bedeutet Fingerdruck. Ich arbeite mit den Meridianen/Energieleitbahnen in unserem Körper, die unter unserer Haut fließen. Bei der auf eine KlientIn individuell angepassten Therapie arbeitet mein ganzer Körper/mein ganzes Sein als Resonanzkörper mit. Gezielte Dehnungen, feine achtsame Berührungen und einfache Körperwahrnehmungsübungen sind unterstützende Impulse während einer Therapiestunde. Bei bedürftigen Körperstellen, wie z. B. der Bauch/Beckenbereich einer ist, Sorge ich für einen Energieausgleich mit Stellen, die über einen Energieüberschuss verfügen. Bei vegetativen Dysbalancen stärke ich bewusst dein Energiezentrum den Bauch/das Hara. Schmerzt der Rücken oder Nacken, können fasziale und/oder osteopathische Techniken entspannend und damit schmerzlindernd wirken.

Atmest du, vielleicht unbewusst, nur oberflächlich in den Brustraum? Das kann ein Zeichen sein für zu viel Energie im oberen Körperbereich, Verspannungen und Schmerzen u.a. im Nacken und Kopfbereich, evtl. auch von Schlafproblemen, traumatischen Erlebnissen oder innerer Unruhe. Dauerstress und hoher Leistungsdruck strapazieren unser autonomes Nervensystem. Der Sympathikus aktiviert das Stresshormon Cortisol und baut unser Immunsystem, unsere Muskulatur und Energie ab. Dagegen hilft der Parasympathikus deinen Puls und Blutdruck zu senken, deine Muskeln zu entspannen und deine Verdauung und Regeneration zu fördern. Während der Shiatsu-Therapie befindest du dich idealerweise im Bereich des parasympathischen Nervensystems.

Da alles in unserem Körper, seien es die Meridiane, die Faszien oder die Einheit von Körper, Geist und Seele, miteinander vernetzt ist, wirken die verschiedenen Berührungen und Techniken auf alle Systeme. Das ist ein äusserst wertvoller Faktor und basiert auf über 2000

Jahre alten Erfahrungswerten – siehe auch [Forschungsstand und Studien zur Wirksamkeit der Methode Shiatsu](#).

**Wichtig:** Bei Shiatsu handelt es sich um eine Therapieform, bei der die KlientIn nach Möglichkeit mitarbeitet und etwas in ihrem Leben verändern möchte. Und dieser Prozess geschieht nicht in einer einzigen Sitzung oder an einem einzigen Tag. Was über lange Zeit an Spannungen und Dysbalancen im Körper aufgebaut wurde oder durch falsche Atemtechnik entstanden ist, benötigt auch wieder die nötige Regenerationszeit. Zeit, die dein wundervoller, sich nach Möglichkeit selbstheilender Körper braucht und du ihm auch geben darfst. Er nimmt nämlich genau die Impulse aus der Shiatsu-Therapie auf, die er gerade verarbeiten und zur Heilung nutzen kann.

Ich freue mich, wenn du dir ein eigenes Bild zur Shiatsu-Therapie machen möchtest und lade dich mit Freude zu mir in meine Praxis für Shiatsu-Therapie und Diätetik ein.

**Lerne dich besser bewusst wahrzunehmen und lass uns einfach deinen Prozess/Weg zu mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Entspannung starten!**

Kraftvolle Grüsse

Karin



*Dein Weg zu mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Entspannung.*



Falls du den [Inspirationsbrief abbestellen](#) möchtest.