



T'ai Ji - Qi Gong - Shiatsu

**Marianne Wegener**

Einzelstunden, Kurse und  
Workshops für Privatpersonen,  
Gruppen und Unternehmen

Gesundheit, Wohlbefinden und innere Kraft durch

*Shiatsu*

**Japanische Massage – Behandlung für Gesundheit  
und Harmonie von Körper, Geist und Seele**

**Shiatsu** ist eine japanische Massage-Behandlung, deren Wurzeln in der traditionellen chinesischen Heilkunde liegen.

### **Im Mittelpunkt steht das Energiegleichgewicht des Menschen**

Shiatsu-Behandlungen regulieren und stärken den natürlichen Fluss der Lebensenergie in unserem Körper.

Sie beugen dem Entstehen von Krankheit vor und dienen dem Erhalt unserer Gesundheit in Körper, Geist und Seele.

Fließt unsere vitale Lebensenergie (Chi) in den Leitbahnen (Meridianen) frei und ausgleichend, so fühlen wir uns wohl und gesund und sind emotional stabil.

Ist der Fluß des Chi blockiert oder in seinem Gleichgewicht gestört, werden wir uns unwohl fühlen; es können Symptome und schließlich Krankheiten entstehen.

### **Ziel einer Shiatsu-Behandlung**

Wiederherstellung des natürlichen Energiegleichgewichts des Menschen, so dass der Organismus zu innerer Harmonie findet und der Mensch in Einklang mit sich leben kann.

### **Vitalisierung und Entspannung**

Shiatsu wirkt körperlich vitalisierend, löst Verhärtungen der Muskulatur, dehnt und lockert sie.

Es bringt mehr Durchblutung in das behandelte Gewebe und regt den Stoffwechsel und das lymphatische System an.

Shiatsu entspannt und vertieft die Atmung, wodurch sich der Tonus in Gefäßwänden und Blutkreislauf harmonisieren kann.

Es wirkt ausgleichend auf das Gemüt und erlaubt ein Abschalten vom Alltagsstress.

### **Ruhe und Regeneration**

In der Regel lässt eine Shiatsu-Behandlung eine angenehme Entspannung und tiefe Ruhe erleben.

Sie ermöglicht ein Abschalten vom Alltag und kann einen Zustand tiefer Regeneration und neuer Klarheit hervorrufen.

### **Behandlungsart und -dauer**

Während der Behandlung bleibt der Patient bekleidet. Shiatsu wird in traditioneller Weise auf einer Matte auf dem Fußboden durchgeführt.

Empfehlenswerter Behandlungszeitraum:

6-10 Shiatsu - Behandlungen ein- bis zweimal pro Woche.

Shiatsu - Massagen empfehlen sich besonders bei allen Symptomen von Stress sowie bei

- Verspannungen der Muskulatur, z.B. in Nacken, Schulter und Rücken
- Gewebestauungen
- Nervosität und Ruhelosigkeit

- Schlafstörungen
- Atmungs- und Verdauungsbeschwerden
- Müdigkeit und Mattheit
- kalten, heißen oder schlecht durchbluteten Extremitäten
- emotionalen Blockaden

## Behandlungsmöglichkeiten

### **Einfache Shiatsu Rückenbehandlung**

Ca. 30 Minuten

Bei Verspannungen im Rücken, körperlicher und emotionaler Überlastung und Überforderung.

25 €

### **Shiatsu Nacken-Schulter-Behandlung**

Ca. 30 Minuten

Bei Verspannungen im Nacken, Schultergürtel, Schmerzen oder Durchblutungsstörungen in Armen bzw. Händen.

25 €

### **Shiatsu Gesichts- und Handmassage**

Ca. 20 Minuten

Zur Entspannung von Gesichtshaut und -muskulatur, bei mentaler Unruhe und Schwierigkeiten abzuschalten.

18 €

### **Shiatsu Ganzkörperbehandlung**

70 Minuten

Mit Kurzanamnese nach der traditionellen japanischen Diagnose der „Vier Methoden“ zur Tiefenentspannung und Regeneration der Lebenskraft.

55 €

Bei einer Behandlungsreihe ab 5 Behandlungen ermäßigt sich der Einzelpreis pro Stunde auf 50 €.

## Information und Anmeldung

### **Anmeldung - Shiatsu**

Termine nur nach telefonischer Absprache.

Absagen sind nur in dringenden Fällen möglich, spätestens jedoch bis 24 Stunden vor der Behandlung. Nicht rechtzeitig abgesagte Termine werden in Rechnung gestellt.

### **Verantwortung und Haftung**

Jede(r) Teilnehmer/in trägt während der Teilnahme an den Kursen die Verantwortung für sich selbst und haftet somit auch für sich selbst.

## **Meditation**

Jeden 1. u. 3. Sonntag des Monats findet von 18.15-19.30 Uhr stille Meditation (kostenlos) statt.

Ort: Praxis Prien

## **Anmeldung und Info**

Sie erreichen mich persönlich am besten nachmittags von 13-15 Uhr und dienstags von 9-13 Uhr.

Marianne Wegener, Krinning 2a, 83253 Rimsting

Tel.: 08051-966038 Fax: 08051-966037

Praxis Prien: An der Prien 14b 83209 Prien

Email: [mw@wu-chi.net](mailto:mw@wu-chi.net) Web: [www.wu-chi.net](http://www.wu-chi.net)

Bankverbindung: Sparkasse Rosenheim

BLZ 71150000 KTNR 265942