

„Durch den Körper
die Seele berühren“

Ulrike Heinrich

- Heilpraktikerin, Coach
- 3,5-jährige Ausbildung am ESI
(Europäisches Shiatsu Institut in
München, Heidelberg und Bern,
Diplom 2003)
- Anerkannte Shiatsu-Therapeutin
durch die GSD (Gesellschaft für
Shiatsu in Deutschland)
- 7 Jahre Leitung der Regionalgruppe München
- Fortbildungen bei internationalen Größen wie
Wilfried Rappenecker, Pamela Ferguson, Carola Beredes-
ford-Cooke, Bill Palmer, Dianne Conelly, Ryokyu Endo,
Mike Mandl u. a.
- Regelmäßige Teilnahme an Shiatsu-Kongressen
- Meine Arbeit zeichnet sich vor allem durch menschliche
Zuwendung, Mitgefühl und Empathie aus.
- Meine Haltung ist absichtslos, achtsam, präsent und still.
So wird jede Behandlung anders und ganz individuell.

Bei mir erhalten Sie gerne auch Geschenk-Gutscheine.
Termine Di. – Fr. nach Vereinbarung.



Institut Mein Weg
Ulrike Heinrich (HP)

Hans-Bierling-Str. 2
D-82275 Emmering
Fon: +49 (0)8141-51 26 57
mail@shiatsu-massagen.de
www.shiatsu-massagen.de



Shiatsu

Im Fluss des Lebens sein

Shiatsu als Weg

Shiatsu ist eine sehr achtsame Form therapeutischer Körperarbeit aus Japan. Sie fand vor einigen Jahrzehnten ihren Weg nach Europa und USA und basiert auf den Grundlagen der TCM (der Traditionellen Chinesischen Medizin) mit ihrer Lehre der fünf Elemente.

Mit sanftem Druck wird der gesamte Körper entlang der Energiebahnen, den sogenannten Meridianen, behandelt. Es werden tiefe Blockaden gelöst und innere Ungleichgewichte in Balance gebracht.

Die Shiatsu-Berührung ist eine einfühlsame Kommunikation ohne Worte. Feinste Wahrnehmung, quasi durch die Hände lauschend, ermöglicht es, individuell und ganz gezielt Energien auszugleichen.

Warum Shiatsu?

– *Selbstheilungskräfte erhalten und wecken*

Shiatsu dient der Erhaltung und Wiedererreichung innerer Stärke und Gesundheit. Disharmonien im Fluss der Lebensenergie werden gelöst, bevor sie zu Leiden führen. Shiatsu hat so eine wichtige Funktion in der Salutogenese (der Lehre vom Ursprung der Gesundheit).

– *Entspannung fördern*

Shiatsu ist eine wunderbare Möglichkeit, Menschen dabei zu unterstützen, Stille und innere Ruhe, tiefe Entspannung und Zentrierung zu erfahren. Shiatsu ist damit ein außergewöhnlicher Weg, mit sich selbst in wirklichen Kontakt zu kommen.

– *Verbesserung der Körperwahrnehmung*

Sich selbst im eigenen Körper wohl zu fühlen ist eine der Voraussetzungen für ein solides Selbstwertgefühl und damit Grundlage für wahre Lebensfreude.

– *Mit Stress anders umgehen*

Gerade in Zeiten von Anspannung und hohen Anforderungen können Sie in der Geborgenheit und Ruhe der Behandlung den Alltag mit all seinem Stress hinter sich lassen und auf tiefster Ebene entschleunigen.

– *Neuer Schwung im Leben*

Shiatsu als Energiespender fördert Ihre Fähigkeit, neue Kräfte zu sammeln und schenkt Ihnen neuen Antrieb, Schaffenskraft und Tatendrang für Ihr Leben.

Für wen ist Shiatsu geeignet?

Shiatsu ist für Menschen jeden Alters geeignet, egal in welcher Lebens- und Gefühlslage Sie sich befinden – also für alle Menschen.

Ablauf einer Behandlung

Bei Shiatsu wird der gesamte Körper von Kopf bis Fuß behandelt. Es wird nach japanischer Tradition auf dem Boden auf einer weichen Matte praktiziert. Sie tragen bequeme, wärmende Kleidung und werden mit sanftem Druck der Hände, Daumen, Ellbogen oder Knie, entlang der Meridiane behandelt. Ebenso kommen sanfte Dehnungen und Gelenkmobilisierungen zum Einsatz.

Eine Behandlung dauert etwa eine Stunde.

Praxisfelder von Shiatsu

Shiatsu wird in angewendet:

- In der Heilpraxis und Therapie bei Beschwerden jeglicher Art, Rehabilitation sowie psychosomatischer Beschwerden
- Vorsorge, Förderung, Erhaltung der Gesundheit
- Begleitung in schwierigen Belastungssituationen, Lebenskrisen bis hin zum Burnout und Trauerarbeit
- Unterstützung bei persönlichen Veränderungen und der eigenen Weiterentwicklung
- Entspannung, Wellness und einfach nur Genießen