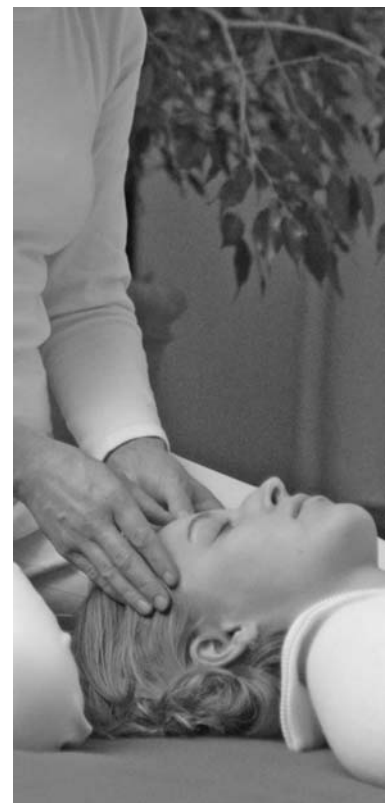




# Shiatsu



- ... fördert effektiv *Gesundheit* und *Wohlergehen*
- ... gleicht die *Energieflüsse* im Körper aus
- ... bewirkt tiefe *Entspannung*
- ... hilft das *Körperbewusstsein* zu entwickeln
- ... bringt mit sich selber und den eigenen Themen in *Berührung*
- ... ist eine *Auszeit* vom Alltag
- ... ist *Wellness* für Körper, Geist und Seele
- ... und die *Seele* darf baumeln





# Shiatsu

## Was ist Shiatsu?

Jede Einwirkung von außen beeinflusst die Energieflüsse in unserem Körper. Nahrungs-zufuhr, Lärm, Klima, Atemluft, Strahlung, aber auch jeder Gedanke, jedes Gefühl in uns bewirkt eine Bewegung und Verschiebung der Energie. Das ist ganz normal und das gesunde „System Mensch“ gleicht diese Energiebewegungen immer wieder harmonisch aus.

Wird das System jedoch überlastet oder einseitig beeinflusst, kann es ins Stocken geraten. Das Gleichgewicht ist gestört und dadurch kann ein Nährboden für Krankheiten entstehen.

Ausgeglichene, frei fließende Energie in Körper, Geist und Seele, das ist der Idealzustand eines ganzheitlich gesunden Menschen und das Ziel von Shiatsu.

Shiatsu ist eine wunderbare Methode zur Gesunderhaltung und zur Vorbeugung von Krankheiten. Durch den gezielten Ausgleich von Energien kann darauf hingewirkt werden, dass sie erst gar nicht krankhaft blockieren. Das System bleibt im Fluss.

## Woher kommt Shiatsu?

Der Begriff „Shiatsu“ kommt aus dem Japanischen und bedeutet so viel wie „Fingerdruck“, was die Technik des Shiatsu jedoch etwas verkürzt wiedergibt. Shiatsu hat sich aus der jahrtausendealten, asiatischen Massagetechnik des Anma entwickelt, eine der Grundtechniken der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Das von mir praktizierte Meridian-Shiatsu wurde Mitte des 20. Jahrhunderts von dem Japaner Shizuto Masunaga aus der alten Tradition heraus entwickelt. Masunaga erweiterte das in der Akkupunktur gebräuchliche Meridiansystem und fügte seiner Technik auch Elemente westlicher Körperarbeit hinzu.

Er und sein japanischer Kollege Wataru Ohashi brachten Meridian-Shiatsu nach Amerika und Europa.

Ohashi unterrichtet noch heute in den USA und bildete auch einen Großteil meiner Lehrer aus.

## Wie wird Shiatsu gegeben?

Shiatsu ist ein „Dialog“ zwischen zwei Menschen - geben, empfangen, sich anlehnen, in Kontakt kommen.

Gegenstand des Shiatsu- wie auch bei der Akkupunktur - sind die Energieleitbahnen im Körper, die sogenannten Meridiane. Sie durchziehen den ganzen Körper.

Meine Arbeit besteht darin, mich mit Hand-flächen, Daumen, Unterarmen oder Knien entlang dieser Meridiane „anzulehnen“.

Durch die achtsame Berührung trete ich in Kontakt mit der Energie und bringe sie in Fluss. Zur Unterstützung des Energiedurchflusses werden die Gelenke durch geführte Bewegungen und Dehnungen „geöffnet“.

Die Shiatsu-Empfangenden, die bekleidet auf einer Matte am Boden liegen, können sich in eine tiefe Entspannung führen lassen.





# Shiatsu



## Preise...

Eine Shiatsu-Sitzung dauert ca. 60 Minuten und kostet:

Einzelsitzung € 40,-

Benötigt wird bequeme Kleidung wie Jogginghose, Shirt, Socken, am besten aus Naturmaterialien. Für alles weitere ist gesorgt.

Ich bin Wilma Kreißig, Jahrgang 1966, Mutter von zwei Söhnen.

Shiatsu ist für mich eine Berufung, die mein Leben laufend verändert.

Meine Ausbildung in fortgeschrittenem Stadium erhalte ich am Europäischen Shiatsu Institut. Die Ausbildung ist vom Dachverband GSD (Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland) anerkannt und umfasst mindestens 500 Unterrichtsstunden. Meine Lehrer haben Shiatsu aus erster Hand erlernt.

## Kontakt

Telefon: [02054]-87 40 405

e-mail: [wilma@kreissig.de](mailto:wilma@kreissig.de)

Ich praktiziere in der

Bergstraße 6

Essen-Kettwig

*Shiatsu Geschenk-Gutschein  
Verschenken Sie an einen lieben Menschen Shiatsu.  
Sie erhalten einen Gutschein, den ich Ihnen auch gern per Post  
zuschicke.  
Ein Gutschein ist zu den oben genannten Preisen  
erhältlich und ist ein Jahr gültig.*

