

Offene Türen in der Shiatsu-Praxis in Steckborn

Heidi Müller stellt sich und ihre Arbeit mit Shiatsu vor

«Es freut mich sehr, meine Arbeit der Öffentlichkeit vorzustellen» sagt Heidi Müller, Dipl. Shiatsu-therapeutin aus Steckborn. Es sind 20 Jahre her, seit sie auf diese fernöstliche Behandlungsmethode aufmerksam geworden ist. Damals war Shiatsu in der Schweiz noch wenig bekannt. 1998 hat Heidi Müller, nach mehrjähriger berufsbegleitender Ausbildung, beim ESI Europäisches Shiatsu-Institut, das Diplom erworben und bietet seither Shiatsu-Behandlungen an. Sie ist Mitglied beim Berufsverband SGS Shiatsu Gesellschaft Schweiz und verfügt über die Anerkennung bei den Krankenkassen.

Ende 2003 ist Heidi Müller mit ihrer Familie an den Untersee ins Schloss Glarisegg eingezogen und hatte die ersten Jahre des Aufbaus mitgestaltet. Heute lebt sie nicht mehr auf dem Schloss, ist jedoch im TherapeutInnen-Team geblieben. Heidi Müller bietet an zwei unterschiedlichen Standorten Shiatsubehandlungen an: Rodelstrasse 41, 8266 Steckborn, in den Räumen von ZENSYS, Praxis Energetische Heilkunde, und in den Therapie-räumen von Schloss Glarisegg, Steckborn

Shiatsu – Achtsame Berührung

Shiatsu stammt aus dem japanischen Kulturkreis und wird auch die Kunst der achtsamen Berührung genannt. Wörtlich übersetzt heisst Shiatsu Finger-Druck. Die Behandlung wird mit den Händen, ohne weitere Hilfsmittel, am bekleideten Körper ausgeführt. In einer Haltung «absichtslosen Da-Seins» wird sanfter Druck auf die Meridiane (Energiebahnen) ausgeübt. Fließende Bewegungen mit Händen, Daumen, Ellenbogen oder auch Knien vermögen Stauungen zu lösen und fördern den Energiefluss und damit körperlich-seelische Ausgeglichenheit.

Shiatsu wirkt ausgleichend, beruhigend oder auch belebend. Es entspannt und regt die Selbstheilungskräfte von Körper, Geist und Seele an. Die Berührungen wirken in die Tiefe: Das Herz wird leichter, der Kopf freier. Shiatsu eröffnet Wege zu den eigenen inneren Kräften. Es ist ein sanfter Weg, sich in der Geborgenheit und Ruhe der Behandlung selbst zu spüren und zu sich zu kommen.

Shiatsu zählt zu den Methoden der Komplementärmedizin und wird von den meisten Zusatzversicherungen der Krankenkassen vergütet.

Nutzen von Shiatsu

Shiatsu hat sich nicht nur als hervorragende Methode der Prävention bewährt, sondern hilft auch bei Beschwerden aller Art, wie Müdigkeit, Entspannungs- und Schlafschwierigkeiten, bei Kopf- oder Rückenschmerzen, bei psychischer Unausgeglichenheit oder bei Depressionen. In besonderen Belastungsphasen wie Schwangerschaft, Wochenbett, Stillzeit und dem Alltag mit Kleinkindern sind Shiatsubehandlungen hilfreich. Auch bei privater oder beruflicher Überlastung oder in Umbruchsituationen hilft Shiatsu, den eigenen Weg zu finden. Wohlgefühl und Entspannung entstehen durch den Ausgleich der Energie und führen zu innerer und äusserer Ruhe. Dabei «arbeiten» die Selbstheilungskräfte optimal und es kann vorkommen, dass wichtige Erkenntnisse zur aktuellen Problemstellung, mühelos und unerwartet aus dem immensen Schatz der inneren Weisheit auftauchen. Shiatsubehandlungen können Ursachen, die im Bereich des Un-



Heidi Müller, Dipl. Shiatsu-therapeutin aus Steckborn, freut sich sehr, ihre Arbeit anlässlich von Tagen der offenen Shiatsu-Praxis der Öffentlichkeit vorzustellen.

bewussten liegen, hervorholen, was den Heilungsprozess unbestritten unterstützt. Wie es der Volksmund sagt: Erkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung. Weiterführende Informationen rund um Shiatsu finden Sie auf der Webseite des Verbandes: www.shiatsuverband.ch.

Offene Shiatsu-Praxis

Alle sind herzlich eingeladen vorbeizuschauen, eine Kurzbehandlung zu erfahren oder bei Behandlungen zuzuschauen. Gerne stellt Ihnen Heidi Müller Shiatsu in Theorie und Praxis vor. Kommen Sie vorbei. Heidi Müller freut sich über Ihr Interesse.

Daten der offenen Shiatsu-Praxis

Freitag, 10. Februar 2012, 16.00 bis 20.00 Uhr; Samstag, 11. Februar 2012, 10.00 bis 16.00 Uhr, an der Rodelstrasse 41, in Steckborn – in den Räumen von ZENSYS Praxis Energetische Heilkunde.

Freitag, 24. Februar 2012, 16.00 bis 20.00 Uhr; Samstag, 25. Februar 2012, 10.00 bis 16.00 Uhr, auf Schloss Glarisegg, Schloss-Hauptgebäude, 2. Stock, Therapieaum «Seerose». Bitte beachten Sie das Inserat in dieser Ausgabe.

Dehnübungen als Hilfe zur Selbstheilung

Die sogenannten «Makko-Ho» Meridian-Dehnübungen sind Körperübungen, wobei bestimmte Dehnstellungen eingenommen und für ein paar Atemzüge gehalten werden. Die Übungen helfen muskuläre Anspannungen und Stauungen im Energiesystem zu lösen und den Fluss der Lebensenergie zu harmonisieren. Dies verleiht Wohlgefühl und Ausgeglichenheit und dient der Prävention. Probieren Sie es aus und besuchen Sie kostenlos eine Probelektion. Jeden Donnerstag morgen von 8.00 bis 9.00 Uhr an der Rodelstrasse 41, gibt es Gelegenheit, in einer Kleingruppe, unter Anleitung von Heidi Müller bei den Übungen mitzumachen. Anmeldung und Auskunft: Telefon 052 770 29 10 oder 077 208 54 56, E-mail: heidi.mueller24@bluewin.ch. In Kürze wird die eigene Webseite www.shiatsu-mu-shin.ch aufgeschaltet.