

# SHIATSU

**Barbara Novotny**

**Dipl. Shiatsu-Praktikerin**

**Alter: 48 Jahre**



## Was ist Shiatsu?

Shiatsu ist eine aus Japan stammende Form der Energiearbeit die sich in den letzten hundert Jahren entwickelt hat. Die Wurzeln von Shiatsu liegen in der traditionellen chinesischen Medizin. Diesem Wissen entsprechend werden wir von Energie bestimmt, die durch unseren Körper fließt.

Ist der Energiefluß blockiert, können Verspannungen, körperliche Schmerzen oder Probleme der Gelenke und des Bewegungsapparates auftauchen.

Meine Aufgabe ist es, Blockaden zu erkennen und aufzulösen damit die Energie wieder frei fließen kann. Dazu verwende ich ein reiches Repertoire an Techniken wie das Dehnen einzelner Körperteile, die Lockerung der Muskulatur, das Drücken von Akkupressur-Punkten sowie Rotationen der Gelenke.

## Wirkungen einer Behandlung:

- verbesserte Beweglichkeit
- mehr Raum in den Gelenken & muskuläre Entspannung
- verbessertes Körperbewußtsein & Körperhaltung
- Vertiefung der Atmung
- Stärkung des Immunsystems und der Abwehrkräfte

Eine Einheit dauert 50 Minuten und kostet € 80.-.

Für Terminvereinbarungen können Sie mich gerne kontaktieren unter:

tel.: 0664/54 42 006 oder email: [barbara@shiatsu-novotny.at](mailto:barbara@shiatsu-novotny.at)

Ich freue mich auf ein persönliches Kennen lernen!

Herzlichst,

**Barbara Novotny**