



Shiatsu und mehr:

Jede einzelne Shiatsu-Behandlung ist individuell auf Sie abgestimmt und kann auch folgende Elemente enthalten:

- Barfußshiatsu
- Nacken-Intensivbehandlung
- Moxibustion (Wärmebehandlung)
- Schröpfen (ausleitendes Verfahren)
- Gua Sha (Schabemethode)
- Packungen mit Ingwer

Über die Shiatsu-Sitzung hinaus gebe ich auch gerne Tipps zur Unterstützung für „zu Hause“ mit, welche leicht umgesetzt werden können, wie zum Beispiel:

- Ernährung nach den Wandlungsphasen
- Gesundheitsübungen für den Körper
- Akupunkturpunkte zur Selbstbehandlung
- Moxakegel zum Mitnehmen



Andrea Polzer

Dipl. Shiatsu-Praktikerin

„Wir haben zwei Leben –
das zweite beginnt in dem Moment
in dem wir erkennen, dass wir
nur eines haben.“

Konfuzius



1120 Wien, Stachegasse 21/2/2/208

Praxis: 1130 Wien, Hietzinger Kai 143

T 0699/100 44 002

andrea@shiatsu-in.wien

www.shiatsu-in.wien



Shiatsu-in.wien
beschwingtleben.at



Grafik: www.agenturpolzer.at | Fotocredits: Adobe Stock, Bernhard Vorhiesmus

SHIATSU
ÖSTERREICHISCHER DACHVERBAND
QUALIFIED PRACTITIONER

Shiatsu berührt mittels Fingerdruck oder mit Ellbogen, Knie bzw. Füßen und löst somit Stagnationen auch mittels Dehnungen und Rotationen in den Energiebahnen wodurch das Qi (frei übersetzt: Energie) wieder fließen kann. Die Behandlung findet auf einer Matte am Boden statt und wird in bequemer Kleidung durchgeführt.



Shiatsu bietet die Möglichkeit durch Harmonisierung der 5 Wandlungsphasen (Elemente: Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall) wieder Gleichklang herzustellen und somit die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.



Shiatsu findet sich zur Unterstützung in vielfältiger Weise wieder und sorgt für Entspannung oder Aktivierung.



Um sich selbst ein Bild zu machen, wie es wirkt und sich anfühlt und wie ich arbeite, hilft es, Shiatsu am eigenen Körper zu erfahren.

Ob Unternehmen oder Privatkunde, egal welchen Alters, ob in Ihrer Firma oder in meiner Praxis, ob Einzelbehandlung zur Entspannung/Aktivierung oder mit Blockangeboten um mehr zu bewegen, ob im One to One oder als Event um Shiatsu kennen zu lernen...

Entdecken Sie die vielen Möglichkeiten.

Reden wir drüber.



Shiatsu-in.wien hilft bei:

- Müdigkeit
- Erschöpfung
- Schlafproblemen
- Entwicklung und Unterstützung bei Umbruchphasen
- Rehabilitation
- Kopfschmerzen, Migräne
- depressive Verstimmung
- Beschwerden des Bewegungsapparates