

ShenDo® Shiatsu

Shiatsu ist eine Massage und versteht sich als ganzheitliche Körperarbeit, es ist eine liebevolle und achtsame Methode, um zu mehr Lebensfreude und Vitalität zu gelangen.



Shiatsu unterstützt den Einklang von Körper, Geist und Seele.

Es ist Begegnung durch Berührung.

Beim Shiatsu wird mit gezielten, einfühlsamen Drucktechniken der Energiefluss in den Meridianen (Energiekanälen) ausgeglichen. Dies geschieht mit Handballen, Daumen, Ellbogen oder auch dem Knie. Sanfte, aber wirkungsvolle Dehnungen unterstützen die Arbeit.

ShenDo® Shiatsu basiert auf den fünf Wandlungsphasen, denen die Meridiane zugeordnet sind.

Shiatsu ist die Rückkehr zu Nähe und direkter Begegnung - mit sich und seinem Körper. Auf diese Weise kann sich Ihr Körper erholen, Ihr Geist kommt zur Ruhe und Ihre Seele darf baumeln.

Es ist ein Begreifen des Körpers und ein Berühren der Seele.