



Shiatsu Gesellschaft Schweiz

## Shiatsu hilft bei Stress

Immer mehr Menschen fühlen sich gestresst und erschöpft. Sie haben nicht mehr genügend Ressourcen, um dem steigenden Leistungsdruck standzuhalten und leiden daher häufig unter gesundheitlichen Problemen. Die Komplementärtherapie Shiatsu ist aufgrund ihres ganzheitlichen Genesungsansatzes besonders geeignet, um Menschen in stressbedingten Situationen zu begleiten.

Flexibel und agil zu sein, wie dies in der heutigen Arbeitswelt oft gefordert wird, überfordert viele Berufstätige. Dies bestätigt eine kürzlich veröffentlichte Umfrage zum Schweizer Arbeitsmarkt von «HR Today Research», in der 64 % der Befragten zudem angeben, dass sich diese Überforderung negativ auf ihre Gesundheit auswirke.



Mit feinen Impulsen wird in der Shiatsu-Therapie die Lebensenergie «Ki» angeregt.

z.Vg.

### Aus dem Gleichgewicht

Bei Stress handelt es sich nicht um eine kurzfristige Überbeanspruchung, sondern um ein Ungleichgewicht zwischen den gestellten Anforderungen und den eigenen Ressourcen. Hält dieses Ungleichgewicht länger an, beeinträchtigt es das Wohlbefinden und verursacht häufig gesundheitliche Probleme. Mögliche Symptome reichen von Verspannungen und Schmerzen über Schlafstörungen bis hin zu grosser innerer Unruhe.

### Muster erkennen und durchbrechen

Körperliche und psychische Symptome, die durch Stress ausgelöst werden, gehören zu den häufigsten Gründen für eine Shiatsu-Behandlung. Meist suchen Klienten die Unterstützung einer Shiatsu-Therapeutin aufgrund eines der oben beschriebenen Symptome. Die Shiatsu-Behandlung erfolgt jedoch nicht symptomorientiert, sondern stets mit einem ganzheitlichen Genesungsansatz. Der Mensch als Ganzes steht im Zentrum. Hauptziel der Therapie ist es, die Selbstregulierungskräfte des Körpers anzuregen, die Selbstwahrnehmung zu unterstützen und die Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit zu fördern.

### Mit sanftem Druck gegen Stress-Symptome

Die japanische Therapieform Shiatsu zu Deutsch «Fingerdruck» ist eine anerkannte Methode der Komplementärtherapie. Der charakteristische achtsame und rhythmische Druck auf den Körper und seine Energieleitbahnen vermittelt ein deutliches und nachklingendes Gefühl von Weite, Raum und Ganzheit. Die Lebensenergie «Ki» wird mit feinen Impulsen angeregt, sodass beengende Lebensmuster losgelassen werden können. Im begleitenden Gespräch ergründen Therapeutin und Betroffene gemeinsam, welche Lebensumstände zu den stressbedingten Beschwerden führen.

Energetische Blockaden und muskuläre Verspannungen werden in der Behandlung gelöst, und die Betroffenen gewinnen ihre natürliche Fähigkeit zur Selbstregulation zurück, sodass sie belastende Lebensumstände wieder ausgleichen können. Sie finden zu einer tiefen Ruhe, Gelassenheit und Entspannung und gewinnen nach und nach ihre Kraft zurück. Damit ist Shiatsu eine besonders geeignete Therapie, um Menschen in belastenden und stressgeprägten Lebensphasen zu begleiten.

### Mehr Informationen Studie bestätigt: Shiatsu hilft bei Stress

In einer wissenschaftlich aufbereiteten Pilotstudie hat eine langjährige Shiatsu-Therapeutin die positive Wirkung von Shiatsu auf stressbedingte Beschwerden nachgewiesen. Die Pilotstudie ist erhältlich im GRIN-Verlag: ISBN-Nummer 9783668784895.

### Shiatsu ist anerkannt

Shiatsu ist eine von 19 anerkannten Methoden der Komplementärtherapie Oa KT. Seit September 2015 haben angehende Komplementärtherapeutinnen und -Therapeuten der Methode Shiatsu die Möglichkeit, einen eidgenössisch anerkannten Berufsabschluss zu erlangen. Shiatsu ergänzt die Schul- und Alternativmedizin und wird von Zusatzversicherungen übernommen.

### Shiatsu-Therapeuten

Ein Mitgliederverzeichnis (inkl. Schnellsuche) aller dem Verband Shiatsu Gesellschaft Schweiz angeschlossener Shiatsu-Therapeutinnen und -Therapeuten findet sich auf: [www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch)

**Shiatsu für Dich**  
Sandy Gsell | T 052 202 26 28  
[www.shiatsu-fuer-dich.ch](http://www.shiatsu-fuer-dich.ch)

**Waldvogel Shiatsu**

- Behandlung von Kopf-, Nacken- & Rückenschmerzen
- regt Selbstheilung an & Stärkt die Lebenskraft
- schenkt Ruhe & Ausgeglichenheit
- Rheuma-Probleme
- Krankenkassen anerkannt

Yvette Waldvogel-Baumli  
Eidg. Dipl. Komplementärtherapeutin  
Methode Shiatsu  
Krankenschwester FASRK  
Telefon 079 322 53 61  
[www.waldvogel-shiatsu.ch](http://www.waldvogel-shiatsu.ch)

**Shiatsu**  
Martina Reinhart

**Martina Reinhart**  
Dipl. Shiatsu-Therapeutin SGS  
Aktivmitglied im Berufsverband SGS

Schützenstrasse 32 • CH-8400 Winterthur  
+41 (0)78 827 21 85  
[welcome@shiatsu-mr.ch](mailto:welcome@shiatsu-mr.ch) • [www.shiatsu-mr.ch](http://www.shiatsu-mr.ch)

**Lichtpunkt**  
Praxis für Körper- und Energiearbeit

**Nathalie Zwygart**  
Komplementärtherapeutin mit Branchenzertifikat OaA KT,  
Methode Shiatsu

Kehlhof 2, CH-8409 Winterthur n.zwygart@lichtpunkt-praxis.ch  
Tel.: +41 79 586 32 10 [www.lichtpunkt-praxis.ch](http://www.lichtpunkt-praxis.ch)

**Shiatsu**  
Christine Zähringer  
Reismühlestr. 11/87  
8409 Winterthur  
079 269 97 12

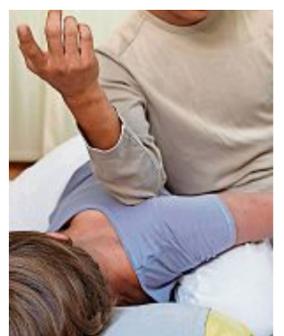
[www.shiatsu-zaehringer.ch](http://www.shiatsu-zaehringer.ch) [kontakt@shiatsu-zaehringer.ch](mailto:kontakt@shiatsu-zaehringer.ch)

**INFOABEND**  
Di, 24. Sept.

**Geh deinen Weg.**

Als Shiatsu-Therapeutin mit eidg. Diplom helfen Sie kompetent und persönlich und Sie arbeiten selbstbestimmt – in einem Beruf mit Sinn und Zukunft.  
Start z.B. mit Shiatsu Basis (vier Dienstage ab 22. Oktober, je 15:00 - 21:15), Details:

[www.heilpraktikerschule.ch](http://www.heilpraktikerschule.ch)  
Heilpraktikerschule Luzern | Tel +41 (0)41 418 20 10 | [info@heilpraktikerschule.ch](mailto:info@heilpraktikerschule.ch)



**SHIATSU**

**PRAXIS FÜR KÖRPERARBEIT**  
Angela Tonoli  
Komplementär Therapeutin HFP

**NEU AB 1.10.2019**  
Äussere Vordergasse 5  
8353 Elgg  
+41 (0)52 525 12 53  
[www.shiatsu-begleitet.ch](http://www.shiatsu-begleitet.ch)

**Kientalerhof**  
*We touch life*

**Das Leben berühren.**

Als anerkannte(r) Komplementär-TherapeutIn mit eidg. Diplom

- Shiatsu
- Craniosacral Therapie
- Tronc Commun

Als dipl. Körper-TherapeutIn

- Ayurveda Massage
- Trager Therapie
- Tibetan Cranial Therapie
- Esalen® Massage
- Lymphdrainage
- Colon Hydro Therapie

**Laufend Info-Veranstaltungen**  
mit kostenlosen Probebehandlungen, z.B. am 28. Sept. in Wil (Infos unter [seminare.kientalerhof.ch/kennenlernen](http://seminare.kientalerhof.ch/kennenlernen))

**Kientalerhof**  
Bildung Körperarbeit Bewusstseinsentfaltung  
033 676 26 76 | Kiental & Wetzikon | [www.kientalerhof.ch](http://www.kientalerhof.ch)

**SHIATSU Ruhe Resonanz**  
Christine Stricker Vetsch

**Energien erfahren und erleben.**

Praxis:  
Untere Kirchgasse 2, 8400 Winterthur  
Dorfstrasse 35, 8310 Grafstal  
Telefon 079 646 89 17

[www.shiatsu-ruhe-resonanz.ch](http://www.shiatsu-ruhe-resonanz.ch)

**shiatsuka**  
sabina graf  
dipl. shiatsu therapeutin sgs

[shiatsuka.ch](http://shiatsuka.ch)  
shiatsu systemische aufstellungsarbeiten zazen