

# Shiatsu - ganzheitliche, manuelle Körperarbeit

BGF-Beraterin Eva Maria Klein erklärt, wie du Shiatsu auch am Arbeitsplatz für de

Im Shiatsu wird der Mensch als Ganzheit gesehen und unterstützt.

Die Ursprünge von Shiatsu liegen in der traditionellen chinesischen Gesundheitslehre. Shiatsu ins Deutsche übersetzt bedeutet Finger (shi) und Druck (atsu). Druck im Sinne von aufmerksamer, achtsamer Berührung, die mit Fingerspitzen, Handballen, Ellbogen, Knien oder Füßen ausgeübt wird. Die Intensität der Berührung wird den Bedürfnissen der KlientInnen angepasst. Die Behandlung wird am Boden auf einer Matte ausgeübt und nutzt auch eine Vielzahl weiterer vitalisierender Techniken wie Dehnungen, Rotationen und Schaukeln.

## Im Fluss des Lebens

Im Mittelpunkt von Shiatsu steht der Mensch. Die Lebensenergie Qi fließt in unseren Meridianen und erfüllt uns mit Lebendigkeit. Zuviel von dieser Energie, zu wenig oder ein gestautes Qi verursachen ein energetisches Ungleichgewicht in unserem Körper, das wir individuell wahrnehmen – etwa als Müdigkeit, als Verspannung, als Nervosität, als Erschöpfung oder Rückenschmerzen.

Im Shiatsu wird der Mensch als Ganzheit gesehen und die vier Ebenen des Seins – spirituelle, mentale, emotionale und körperliche Ebene – werden je nach

Bedarf unterstützt. Je nach Befindlichkeit werden KlientInnen energetisch gestärkt oder aber Blockaden aufgespürt und gelöst. Qi kann wieder leicht und frei fließen. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte des Organismus aktiviert und das körperliche Wohlbefinden wird gesteigert.

## Shiatsu-Studie

Studien ergaben, dass Shiatsu als energetisierend, ausgleichend und lösend empfunden wurde. Langfristig zeigte sich, dass Shiatsu Stress, Verspannungen, Haltungsbeschwerden und Rückenprobleme deutlich lindert. Es hilft, Vertrauen in den eigenen Körper und ein besseres Gespür für die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln. Es wächst Körperbewusstsein und die Bereitschaft, eigenverantwortlich mit seiner Gesundheit umzugehen.

## WORK BALANCE

Das Konzept steht für hohe „Lebensqualität“ am Arbeitsplatz! Die Angebote sollen durch Entspannung und Wohlbefinden dazu beitragen, den Arbeitsplatz so angenehm wie möglich zu machen. WORKK BALANCE ist ein Team aus erfahrenen Shiatsu-Praktikerinnen und Therapeutinnen, das seit 10 Jahren in Firmen und Organisationen des Non-Profit Bereichs tätig ist. Auch in der Caritas ist das Team seit mehreren Jahren mit diversen Offerten präsent.

## Angebote:

- Shiatsu Behandlungen für tiefe Entspannung und Erholung zwischendurch, für die Linderung von Kopfschmerzen, Verspannungen und Rückenbeschwerden;
- Klassische Massagen auf der Massageliege;
- Individuelle Ernährungsberatung und Tipps für die Ernährung im Büro;



Shiatsu lindert Stress, Verspannungen und Haltungsbeschwerden

# heit

## ine Gesundheit nutzen kannst.

- Bewegungsangebote in der Gruppe wie Yoga, Qi Gong oder Feldenkrais .

All diese Angebote finden am Arbeitsplatz statt, daher spart man wertvolle Zeit für die Gesundheitsvorsorge!

### Angebot für MitarbeiterInnen - Shiatsu am Arbeitsplatz:

Es handelt sich in diesem Fall um eine besondere Variante. Es findet im Sitzen auf einem Massagesessel statt! Es zielt ganz besonders auf die Problemzonen Rücken, Schulter und Nacken, die oft durch körperlich (und seelisch) belastende Tätigkeiten verspannt sind.

Eine Behandlung dauert 30 min. und kostet EUR 28,-. Mit der Bestätigung bzw. Rechnung kann im Rahmen der BGF ein Anteil rückerstattet werden.

### Und so funktioniert es:

Die Einrichtung vereinbart fixe Termine, an denen Shiatsu am Arbeitsplatz angeboten wird. Empfohlen wird ein Rhythmus von 14 Tagen. Den Massagesessel bringt das WORK BALANCE Team mit. Interessierte KollegInnen melden sich an und tragen sich auf einer Liste ein, die entweder von jemandem vor Ort verwaltet wird oder vom WORK BALANCE Team. Pro Termin sollten jedoch mindestens 6 und maximal 10 KollegInnen teilnehmen.

Da Shiatsu auf bekleidetem Körper am Sessel gegeben wird, wird kein großer Raum benötigt. Geeignet ist ein Büro oder Sitzungszimmer, das für die vereinbarten Tage reserviert wird.

Siegrid Wistrzil und ihr Team freuen sich auf Anfragen:

- Telefonnummer 0699 11843504
- E-Mail: office@sheatsu.at

Weitere Informationen finden Sie unter [www.workbalance.at](http://www.workbalance.at).

## Shiatsu AnbieterInnen in Niederösterreich und Wien

### Niederösterreich

<b>Vera Bock</b>	0699 / 888 057 16
Bruck an der Leitha (mobil)	EUR 45,-
<b>Gertraud Bachinger</b>	0650 / 960 13 02
Bruck an der Leitha (mobil)	EUR 45,-
<b>Werner Brünner</b>	0699 / 111 646 43
2100, Kirchengasse 2	EUR 50,-
<b>Elisabeth Kraus</b>	0676 / 382 53 43
2120, Ziegelofengasse 18	EUR 42,-
<b>Henriette Miklós</b>	0699 / 119 944 28
2130, Bahnstraße 29	EUR 56,-
<b>Christine Lobner</b>	0664 / 641 32 39
2232, Wagner-Schönkirchstraße 11	EUR 52,-
<b>Elisabeth Reiger</b>	0664 / 483 71 43
2320, Hauptplatz 20	EUR 59,-
<b>Anneliese Saumwald</b>	0664 / 163 43 21
2620, Friedrich-Schiller-Gasse 29	EUR 25,-
<b>Karen Wagner</b>	0664 / 123 01 69
2721, Ungarfeldgasse 6	EUR 38,-
<b>Andrea Hölzel</b>	0664 / 485 12 09
2731, Lisztgasse 84	EUR 45,-
<b>Alexandra Michäler</b>	0699 / 119 541 10
2731, Sportplatzgasse 81	EUR 39,-
<b>Andrea Baumgartner</b>	0664 / 502 76 21
2832, Weingart 153	EUR 50,-
<b>Marion Gansterer</b>	0699 / 166 912 96
2880, Markt 117	EUR 47,-
<b>Daniela Artner</b>	0676 / 799 94 61
7201, Fabriksgelände 9 (mobil)	EUR 38,-

### Wien

<b>Alexandra Ernstthaler</b>	06991 / 943 13 26
1010, Heumühlgasse 5/15	EUR 57,-
<b>Harald Reiter</b>	0681 / 103 503 41
1010, Rauhensteingasse 7/13	EUR 44,-
<b>Siegrid Wistrzil</b>	0699 / 118 435 04
1010, Spittelauerplatz 7/4	EUR 60,-
<b>Edith Jäger</b>	0664 / 534 50 11
1040, Favoritenstraße 4-6/11/14	EUR 57,-
<b>Katharina Schönhofer</b>	0699 / 110 889 79
1040, Franzensgasse 4/14	EUR 62,-
<b>Angelika Geiblinger</b>	01 / 710 86 90
1050, Reinprechtsdorfer Str. 33	EUR 44,-
<b>Vivian Siegl</b>	06991 / 954 48 34
1120, Pohlgasse 2-4, 2. Stock	EUR 60,-

**Preise** für 50-60 Minuten. Telefonische Terminvereinbarung erforderlich. Teilweise zeitliche Begrenzung der Angebote! Fragen und Anregungen bitte an [bgf@caritas-wien.at](mailto:bgf@caritas-wien.at) oder 01-878 12-250