

Regeneration durch Shiatsu: genießen ... entspannen ... loslassen.

- Ihre Arbeitsstage sind oft zu lang und anstrengend?
- Sie suchen einen Ausgleich, zum täglichen Stress?
- Sie wollen Ihre innere Balance wiederfinden?

ShenDo® Shiatsu ermöglicht Ihnen diese Auszeit, um Energie zu tanken, Ihre Balance und Gelassenheit zu stärken.

Die Shiatsu Anwendung

Die **ShenDo® Shiatsu** Behandlung ist die japanische Variante der Akupressur und ist angelehnt an die traditionelle chinesische Medizin. Berührung ist die Essenz des Shiatsu. **ShenDo® Shiatsu** ist eine ganzheitliche Körperarbeit, die auch Ihre Seele berührt.

ShenDo® Shiatsu ist eine sanfte Akupressur mit der Handfläche, den Fingern und mit dem Daumen. Mit sensiblen Druck und Dehnungen und Lockerung wird blockierte Energie wieder in Fluss gebracht. Nach der Anwendung fühlen Sie sich entspannt und regeneriert.

Sie können bei mir eine Shiatsu-Anwendung auch mit einer Coaching-Sitzung kombinieren und auf diese Weise Körperarbeit und ein zugewandtes Gespräch miteinander verbinden.



Coaching für gesunde Lebensführung ...

Lothar Knopf
Gesundheitspraktiker^{BfG}



Minna-Schild-Weg 3
30974 Wennigsen

0 151 - 70 104 120
www.b3coaching.de
info@b3coaching.de

Als Gesundheitspraktiker mache ich Ihnen ein Angebot, das ein Gespräch und Körperarbeit vereinen kann. Ich gehe diesen Weg und lade Sie ein, Ihren neuen Weg zu finden und zu gehen.

Ich freue mich auf die Begegnung mit Ihnen.

Lothar Knopf

Meine Qualifikationen:

- Wingwave®-Coach
- NLP-Master
- TriloChi®
- ShenDo® Shiatsu

Termine nach Vereinbarung ...



ShenDo® Shiatsu
genießen ... entspannen ... loslassen

Coaching für gesunde
Lebensführung ...

Was ist ShenDo® Shiatsu?

ShenDo® Shiatsu ist energetische Körperarbeit die langfristig angelegt ist und auch akut hilft.

Das kann Beschwerdefreiheit ermöglichen und neue Vitalität in Ihnen wecken. Wenn das Qi

harmonisch fließt, fühlen wir uns rundum wohl. Wenn es blockiert ist, fühlen wir uns unwohl oder gar krank.

Durch eine ShenDo® Shiatsu Behandlung regen wir die Energie im Körper an und stimulieren ihren Fluss. Akupressurpunkte halten, Dehnungen und Lockerungen entspannen Sie, Ihr Parasympathisches Nervensystem und das Stoffwechselgeschehen werden angeregt und dadurch kommt auch der Geist zur Ruhe und Regeneration geschieht.



„Shen“ bezeichnet eine dem Herzen zugeordnete Kraft der Bewusstheit, der Freude und Begeisterung. „Do“ ist der Weg und „Shiatsu“ als Weg des Herzens gehen.

Für wen ist Shiatsu geeignet?

Shiatsu ist für Menschen jedes Alters geeignet, da es eine sanfte Form der Körperarbeit ist. Jede/r, der oder die wieder bei sich ankommen möchte, eine Oase der Ruhe sucht, tief entspannen und neue Kraft schöpfen möchte, ist herzlich willkommen!

Wo und wie findet Shiatsu statt?

ShenDo® Shiatsu wird in bequemer Bekleidung auf einer am Boden liegenden Matte ausgeführt.

Im gleichmäßigen Fluss der Massage folgen im Wechsel sanfte Dehnungen der Muskeln und Rotationen der Gelenke, manchmal einfach auch nur die Hände auflegen. Diese entspannte Form des Körperkontakts, der Berührung, fördert in Ihnen ein ausgleichendes Geschehen lassen. Ihr Körper kann sich erholen, Ihr Geist kommt zur Ruhe, Ihre Vitalität und Ihre Selbstheilungskräfte werden gestärkt- Entwicklung und Wachstum Können sich entfalten.

Ich als ShenDo® Shiatsu-Praktiker stelle mich ganz auf Sie und ihre gegenwärtige Situation ein.



Mein Angebot

Kopf, Schulter, Nacken und Rücken

30 min sanfte Entspannung auf der Liege, auch mobil verfügbar.

30 Minuten: 40 €

pro weitere 10 Minuten: 15 €

Ganzheitlichen Entspannung

60 min Unterstützung der Regeneration und Stärkung Ihres Energieflusses auf der Shiatsu Matte oder Liege.

80 Euro

Fünf-Elemente-Kur

Sich eine Serie von Anwendungen zu gönnen, kann die Wirkung von ShenDo® Shiatsu nachhaltiger zur Wirkung bringen. Durch die Elemente-Kur entwickelt sich eine innere Dynamik mit positiven Veränderungen für Sie.

5er Serie: 225€

10er Serie: 500€

Ort:

In meinen Räumen,
Minna-Schild-Weg 3

Kontakt:

siehe Rückseite

