



Zeit Für Dich - Shiatsu Massage

Informationsblatt

Eine Stunde weg vom Alltag. Einfach fallen lassen. Nur entspannen.

Shiatsu, ist eine Form der japanischen und fernöstlichen Massage. Du liegst auf einer weich gepolsterten Unterlage oder Massage-Sessel und es werden am bekleideten Körper, die Akupressur Punkte und Energiebahnen deines Körpers, durch individuell angepassten Druck und Massagetechniken, sowie Rotationen der Gelenke und Dehnungen der Muskulatur, bearbeitet.

Jede Sitzung beginnt mit einem kurzen Gespräch, wo dein allgemeines Befinden erkundet und dann die Behandlung individuell an dich angepasst wird. Je nachdem welche Anliegen du hast.

Was du erhältst

Je nach Gestaltung deiner Massage bekommst du von mir zusätzlich Tipps wie du,...

- *zu Hause ein wenig unterstützend mitarbeiten kannst*

Wenn man zwischen den Einheiten auch zu Hause mitarbeitet, wird der Erfolg viel schneller sichtbar.

- *was du für Übungen anwenden kannst*

Für jeden Bereich oder jede Problematik gibt es unterschiedliche körperliche und mentale Übungen die, bei regelmäßiger Anwendung, den Genesungsprozess beschleunigen können.

- *wie du dich ernähren kannst*

Lebensmittel wirken auf unterschiedliche Art und Weise auf unseren Körper ein. Man muss nicht immer gleich eine Diät machen, aber durch die zusätzliche Unterstützung der richtigen Anwendung der Lebensmittel, lassen sich Symptome oft viel schneller beseitigen.



Mein Fokus – Stressreduktion

Aus meiner langjährigen Erfahrung kann ich sagen, dass 80% unserer Beschwerden durch Stress und Bewegungsmangel entstehen.

Sei es jetzt zB.:

- Müdigkeit
- Verspannungen
- schlaflose Nächte
- Kopf- / Rückenschmerzen
- depressive Verstimmungen
- Verdauungsbeschwerden
- emotionale Beschwerden
- Gewichtsprobleme

Leider erkennst du Stress Symptomaten oft erst, wenn sie körperliche Beschwerden verursachen. Oder du verdrängst sie sogar durch einen vollen Terminkalender, aufpassen auf die Kinder, Haushalt erledigen und kochen, spazieren gehen mit dem Hund, usw.

Ignorierst du jedoch diese kleinen Hilfeschreie des Körpers, können sie oft zu chronischen Beschwerden werden und dich sogar ganz außer Gefecht setzen.
zB.: durch Gelenksversteifung, Burn out, Depression,...

Deshalb, ist es auch wichtig prophylaktisch zu handeln und nicht erst dann, wenn es zu spät ist.

Ich muss hier ordnungshalber dazu sagen, dass ich kein Arzt bin und du bei fortwährenden Beschwerden zusätzlich einen Arzt konsultieren musst. Aber durch meine Erfahrung weiß ich, dass bei Reduzierung des Stresslevels, durch Anwendung weiter oben genannter Möglichkeiten, 95% der Beschwerden wieder verschwinden.

Was heißt das jetzt für dich?

Wenn du dich in einer der oben genannten Situationen und Thematiken wieder erkennst oder du einfach nur prophylaktisch dein Stresslevel senken möchtest, bietet dir Zeit Für Dich eine allumfassende Möglichkeit, die Dinge wieder ins Lot zu bringen und dein Wohlbefinden sowie deine Stressresistenz zu steigern.



Nur zur kleinen Erinnerung. Ich bin hier um das Beste für dich und deine Situation heraus zu suchen und dir Tipps zu geben, wie du die großen Dinge zu kleinen machst und die kleinen verschwinden lässt.

Du kannst dich voll und ganz auf mich verlassen. So nach dem Motto: Gemeinsam statt einsam!

Bei irgendwelchen Unklarheiten oder Fragen steh ich dir natürlich jeder Zeit zur Verfügung.

Vergiss nicht,...

„Zeit Für Dich“ ist dafür gemacht dich und deinen Körper zu stärken, dein Wohlbefinden wieder zu steigen und dir eine Alternative zu deinen Anliegen zu bieten.

Genieße dein Leben,

Nicole