



# HEILSAME BERÜHRUNG — *mit Shiatsu*

IRINA NUSSBAUMER

*Willst Du eine Shiatsu Anwendung  
ausprobieren und Deinem Körper  
und Deiner Seele etwas Gutes tun?*

**Dann freue ich mich auf Deine  
Kontaktaufnahme**

**WANN** Mo + Di + Do + Fr Nachmittag  
*andere Tage auf Anfrage*

**WO** **LiZ Fricktal**  
Obertorplatz 7 · 4310 Rheinfelden

**Shiatsu Mansarde**  
An der Hohlen Gasse 3 · 4058 Basel

**PREIS** Die Anwendung dauert ca. 1,5 Stunden  
und kostet CHF 55.-

## WAS IST SHIATSU?

**Shiatsu** heisst übersetzt „Fingerdruck“ und bezeichnet eine ganzheitliche Körperarbeit, bei der ein achtsamer Druck entlang der Meridianen – Energiebahnen des Körpers – ausgeübt wird. Man nutzt verschiedene Techniken wie Fingerdruck, Rotationen und Dehnungen, um den Energiefluss im Körper anzuregen und zu harmonisieren.

**Shiatsu** bringt Dich raus aus dem Kopf und rein in den Körper, hilft Dir das Gedankenkarussell zu verlangsamen und Deinen Körper bewusst wahrzunehmen.

**Shiatsu** ist eine achtsame Energie- und Körperarbeit, eine tiefe Berührung, die für eine tiefe Entspannung im Körper sorgt. In der Entspannung beruhigt sich das Nervensystem und **es entsteht ein Raum, in dem die Heilung und die Regeneration stattfinden können.**

## DIE WIRKUNG VON SHIATSU

**Shiatsu** ist für Menschen jeden Alters geeignet und kann bei folgenden Themen helfen:



- Verspannungsschmerzen
- Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen
- Gelenkbeschwerden
- Schlafstörungen
- Kopfschmerzen
- Stress, Burnout Prophylaxe
- Müdigkeit, Erschöpfung, Energielosigkeit
- und bei vielem mehr...



**IRINA NUSSBAUMER**

*Therapeutin in der Ausbildung*

079 234 69 11

[irina.nussbaumer@gmx.ch](mailto:irina.nussbaumer@gmx.ch)