

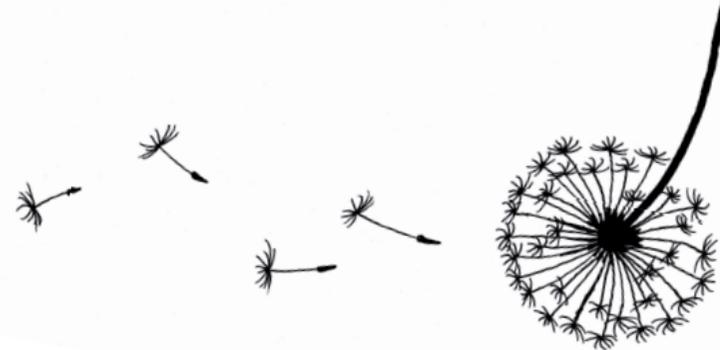
# SHIATSU

Berührung, die bewegt.



## Judith Mayer

qualifizierte Shiatsu Praktikerin  
(anerkannt vom Berufsverband  
„Gesellschaft für Shiatsu in  
Deutschland“)



## TERMINE und BERATUNG

0157 52600213 · 030 70242868

info@shiatsu-raum-berlin.de

www.shiatsu-raum-berlin.de

## Shiatsu Raum Berlin

Fidicinstraße 8a · 10965 Berlin

U6 Platz der Luftbrücke  
U7 Gneisenaustraße

## PREISE

1 x 60 min: 65 €

1 x 90 min: 90 €

Regelmäßige Behandlungsrhythmen (2 bis 4 Mal pro Monat) sind sinnvoll für nachhaltige Veränderungen:

5 x 60 min: 300 €

5 x 90 min: 425 €

10 x 60 min: 550 €

10 x 90 min: 800 €

# SHIATSU in der Schwangerschaft und nach der Geburt

Eine achtsame, am bekleideten Körper ausgeführte Körperarbeit – eine wunderbare Unterstützung für Sie und Ihr Kind!



**Schwangerschaft und Geburt sind eine aufregende Phase mit vielen Veränderungen. Durch die körperliche und hormonelle Umstellung kommt es häufig zu Störungen des Wohlbefindens und zu Verspannungen. Gerade jetzt ist Shiatsu eine wirkungsvolle Methode zur Entspannung, zur Vorbereitung auf die Geburt und zur Erholung danach.**

### **Was ist SHIATSU?**

Shiatsu ist in fernöstlichen Gesundheitslehren verankert und bezieht moderne westliche Erkenntnisse zur Gesundheitsförderung mit ein. In den letzten 30 Jahren hat sich Shiatsu im Westen weit verbreitet und eigenständig weiterentwickelt.

### **Die SHIATSU Behandlung**

Sie liegen bequem und nach Ihren Bedürfnissen gepolstert. Shiatsu kann auch gut in der Rücken- und Seitenlage oder der Sitzposition angewandt werden. Dabei übe ich entspannten und tiefgehenden Druck auf Körperstellen und Energieleitbahnen aus.



### **SHIATSU in der Schwangerschaft**

- wirkt durch zentrierende und erdig absteigende Techniken Unwohlsein entgegen. Sie sind mehr in Ihrer Mitte und können sich entspannter in die neue Situation einfinden.
- kann blockierte Bereiche z.B. im Beckengürtel durch sanfte mobilisierende Arbeit lösen.

- eröffnet Ihnen mehr Atemraum durch achtsame Dehnungen im Schulter- und Brustbereich.
- fördert Entspannung, körperliches Wohlbefinden und Elastizität. So wird Ihr Körper gut auf die Geburtsarbeit vorbereitet, kann sich während der Geburt an die Berührungen erinnern und mit Entspannung reagieren.

- entspannt den Bauch und gibt Ihrem Körper und dem Baby mehr Raum.
- bringt Sie in engen Kontakt mit Ihrem Baby. So können Sie Ihr Kind auf besondere Weise spüren.
- fördert die optimale Lage für die Geburt, die Entspannung des Kindes während und nach der Geburt und seine allgemeine Widerstandsfähigkeit.

### **SHIATSU nach der Geburt**

- schenkt Ihrem Körper und Geist Erholung und Entlastung.
- gibt Ihnen Raum, sich um sich zu kümmern.
- fördert Gelassenheit und Urvertrauen und hilft Ängste abzubauen.

- gibt Ihnen ein besseres Gefühl für den eigenen Körper und Ihre Bedürfnisse.
- ermutigt Sie, Vertrauen in die innere Weisheit zu finden.
- stärkt Ihre Kompetenz und Intuition als Mutter.

- verleiht Ihnen frische Kraft, stärkt die Lebensenergie und aktiviert die Selbstregulierungskräfte.

Selbstverständlich kann Ihr Baby bei der Behandlung dabei sein und sich mit entspannen.