

Praxis für



Karin Tanner



# Was ist Shiatsu

Shiatsu ist eine Körperarbeit die auf der traditionellen chinesischen Gesundheitslehre (TCM) basiert.

Shiatsu wird am bekleideten Patienten auf einer weichen Matte (Futon) auf dem Boden praktiziert. Dabei werden die Energiebahnen (Meridiane) durch sanften Druck, Dehnungen und Rotationen so behandelt, dass sich Disharmonien, Stauungen und Blockaden lösen und die Energie (Chi) wieder frei fließt.



Unterstützend setze ich die Methoden Moxa, Schröpfen und die Ernährung in der Therapie ein.



Bei dieser Wärmepunktur werden mit Hilfe von Kräutergigarren blockierte Energieströme aktiviert und gezielt gesunde Wärme in den Körper geleitet.



Durch die auf die Haut gesetzten Gläser wird ein Vakuum erzeugt. Dieses Vakuum regt die Durchblutung an und leitet störende Energien wie z.B. Kälte und Wind aus.



Essen bedeutet mehr als nur satt werden. Die Auseinandersetzung mit Ernährung und Medizin hat in China eine lange Tradition. So kann die Nahrung einen grossen Einfluss auf die physische und psychische Verfassung des Menschen haben.

# Für wen eignet sich Shiatsu

Shiatsu wird in einem umfassenden Bereich und bei Patienten jeden Alters angewandt:

Bei Erkrankungen auf körperliche Ebene, wie beispielsweise:

- akute und chronische Schmerzen
- Rücken- und Nackenbeschwerden
- Verdauungsprobleme
- Zyklus- und Wechseljahrsbeschwerden
- Rehabilitation nach Unfällen und Operationen
- als Ergänzung zur ärztlichen Behandlung
- etc.

Bei Disharmonien auf emotionaler Ebene, wie beispielsweise:

- Trauer, Wut, Angst, Blockierungen etc.
- Stress
- Schlafstörungen, Erschöpfung und chronische Müdigkeit
- etc.

Bei Problemen auf energetischer Ebene, wie beispielsweise:

- Grenzen ziehen
- Muster ändern
- Vertrauen aufbauen
- Körperbewusstsein stärken
- etc.



Auch während der Schwangerschaft ist Shiatsu eine wertvolle Unterstützung.

Shiatsu kann auch nur den Raum bieten, innezuhalten und eine Stunde abzutauchen.

## Kosten

Eine Behandlung dauert eine Stunde und kostet CHF 100.--.  
Die Behandlungsgebühr wird Bar bezahlt.

Shiatsu ist eine anerkannte Methode in der Zusatzversicherung der  
Krankenkassen.

## Anfahrt

**Bus:** Linie 12, Richtung Gasshof, Endstation aussteigen

**Bahn:** Bahnhof Littau, Richtung Littau Dorf

**Auto:** Parkplatz vor dem Haus

## Kontakt

Praxis für Shiatsu  
dipl. Shiatsutherapeutin EMR-anerkannt



Karin Tanner  
Gasshofstrasse 12  
6014 Littau

Tel: 078 740 40 33  
e-Mail: [shiatsupraxis-tanner@gmx.ch](mailto:shiatsupraxis-tanner@gmx.ch)

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme.

