

„Berührung ist für mich ein Urbedürfnis des Menschen. Aus diesem Grund gebe und empfangen ich Shiatsu.“

### Kontakt / Terminvereinbarung / Anfahrt:

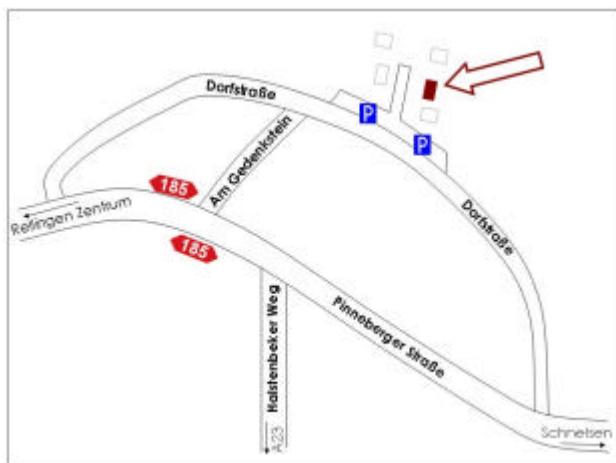
Tel.: 04101 – 588 68 05

Mobil: 01522 – 40 60 949

Mail: [shiatsu@praxis-fingerdruck.de](mailto:shiatsu@praxis-fingerdruck.de)

[www.praxis-fingerdruck.de](http://www.praxis-fingerdruck.de)

25462 Rellingen  
Dorfstraße 21 d  
(Parkmöglichkeiten an der Dorfstraße)  
Buslinie 185 nahebei



### Beate Slavetic

Jahrgang 1957, verheiratet, 2 Töchter

4-jährige Ausbildung zur Shiatsu-Praktikerin an der  
Schule für Shiatsu, Hamburg  
Mitglied der Gesellschaft für Shiatsu in  
Deutschland (GSD)



## Praxis Fingerdruck

**Beate Slavetic**  
Shiatsu-Praktikerin (GSD)



## Was ist Shiatsu?

**Shiatsu** ist eine ganzheitliche Gesundheitsförderung durch achtsame Berührung. Dabei liegt der Klient, bequem bekleidet, auf einer Bodenmatte, der Behandler berührt mit den Fingern, dem Handballen oder dem Ellenbogen und setzt je nach Bedarf eine spezifische Art von Druck ein. Gelenke werden mit sanften Dehnungen und Rotationen bewegt.



**Shiatsu** stammt ursprünglich aus Japan und heißt wörtlich übersetzt „Fingerdruck“.

## Was bewirkt Shiatsu?

Die theoretische Grundlage von **Shiatsu** bildet die Traditionelle Chinesische Medizin, in der die Lebensenergie = Qi eine zentrale Rolle spielt. Diese Lebensenergie reagiert empfindlich auf zu viel Stress, zu wenig Ruhe, falsche Ernährung, mangelnde Bewegung ebenso wie auf emotionale Belastungen. Dies zeigt sich beispielsweise in:

- Müdigkeit/Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Kopfschmerzen
- Infektanfälligkeit
- Angstzuständen/Depressionen
- Reizbarkeit
- Menstruationsbeschwerden
- Rückenproblemen
- Verdauungsbeschwerden

**Shiatsu** dient dazu, eine Balance dieser Lebensenergie zu schaffen und zu erhalten. Die Tiefenentspannung, die meist während einer Behandlung eintritt, verhilft zu einer stärkeren Selbstwahrnehmung und zu einem Gefühl von Leichtigkeit und Gelassenheit. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt und die eigene Stärke und Bedürfnisse treten wieder mehr ins Bewusstsein. Eine Shiatsubehandlung ist in der Regel eine Ganzkörperbehandlung und spricht den Menschen auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene an.

## Für wen ist Shiatsu geeignet?

**Shiatsu** ist für jeden Menschen geeignet. Besonders in Krisensituationen stellt **Shiatsu** eine sinnvolle Unterstützung dar, um ein neues Gleichgewicht zu finden. Shiatsubehandlungen ergänzen viele traditionelle Heilmethoden, sind jedoch kein Ersatz für den Arztbesuch.

## Ablauf einer Shiatsubehandlung

Eine Shiatsubehandlung findet in ruhiger und geschützter Atmosphäre statt. Sie beginnt mit einem Vorgespräch, an das sich die Behandlung anschließt, den Abschluss bildet eine kurze Nachruhe. Alles in allem dauert dies eine gute Stunde. Wenn gewünscht oder bei Bedarf kann statt auf der Bodenmatte auch auf einer Liege behandelt werden.

