

Shiatsu

Zu mir



Ich bin Melanie Bültemann und 1973 in Geesthacht geboren. Seit 2000 lebe ich mit meinem Mann und den 2 Kinder in Stove.

Durch meinen Sport Aikido, den ich seit 1998 in Reinbek ausübe, habe ich das Arbeiten mit der Körperenergie des Menschen kennengelernt. Dies hat mich so fasziniert, dass ich anfang, mich für alternative Behandlungsmethoden zu interessieren. Auf diesem Weg habe ich Shiatsu gefunden.

Die Wirkung einer Shiatsu-Behandlung hat mich so beeindruckt, dass ich eine Ausbildung zur Shiatsu-Praktikerin der GSD (Gesellschaft für Shiatsu Deutschland) an der Schule für Shiatsu Hamburg begann. Diese habe ich im Sommer 2020 nach gut 4-jähriger Ausbildungszeit erfolgreich abgeschlossen.

Für mich bedeutet Shiatsu Begegnung mit anderen Menschen in ihren unterschiedlichen Lebenslagen. Dabei den hektischen Alltag hinter sich zu lassen, sich auf seinen Körper zu konzentrieren und Ruhe zu finden, ist von unschätzbarem Wert.

Was ist Shiatsu

Shiatsu leitet sich von den Begriffen ‚shi‘ für Finger und ‚atsu‘ für Druck ab.

Es ist eine Ganzkörperbehandlung für Körper, Geist und Seele. Dabei finden die Berührungen nicht nur physisch, sondern auch energetisch statt. Sie begleitet den Menschen durch jede Lebenssituation und wirkt dabei unterstützend.

Shiatsu blickt auf einen 5000 Jahre alten Erfahrungsschatz aus der traditionell chinesischen Medizin (TCM) zurück, der die Beziehung des Menschen zur Natur und die Einheit von Körper, Geist und Seele in den Mittelpunkt stellt.

Hierbei werden körperliche Beschwerden, geistige Anspannungen (Stress) oder emotionale Aspekte nicht isoliert gesehen, sondern ganzheitlich betrachtet. Dabei können sich die geistigen Anspannungen auch in körperlichen Blockaden zeigen.

Shiatsu regt den Energiefluss des Körpers an und hilft ihm dabei, zurück ins Gleichgewicht zu finden. Hierdurch kann der Körper wieder zur Ruhe kommen, außerdem verbessert Shiatsu die eigene Körperwahrnehmung.

Wirkung von Shiatsu

- Stärkt die Gesundheit (z.B. das Immunsystem, vorbeugen von Krankheiten)
- Stärkt das Wohlbefinden
- Fördert die Selbstwahrnehmung
- Unterstützt die persönliche Entwicklung
- Fördert die ganzheitliche Achtsamkeit für sich
- Hilft bei Erschöpfungs- und Anspannungszuständen
- Gibt innere Ruhe
- Aktiviert die Selbstheilungskräfte
- Hilft beim Bewältigen von Lebenskrisen
- Unterstützt Genesungsprozesse
- Oder um sich einfach etwas Gutes zu tun

Behandlungsablauf

Eine Shiatsu-Behandlung findet auf einem weichen, auf dem Boden liegenden Futon statt.

Diese Ganzkörperbehandlung dauert gute 60 Minuten.

Vor der Behandlung gibt es ein Einführungsgespräch, um etwas über Ihre gesundheitliche Vorgeschichte und Ihr Anliegen zu erfahren.

Danach beginne ich mit der Behandlung, welche eine energetische Einschätzung und körperliche Diagnose im Sinne des Shiatus beinhaltet. Aus dem Gespräch und der Körperdiagnose ergibt sich für mich der individuelle Behandlungsweg.

Zum Ende der Behandlung gibt es eine Nachruhezeit und ein Abschlussgespräch.

Eine Behandlungsserie hat den Vorteil, dass dein Körper und deine Seele mit den Impulsen vom Shiatsu weiterarbeiten und sie in deinem Leben integrieren kann. Aber auch Einzeltermine sind bereits wertvoll für Körper, Geist und Seele.

Shiatsu findet immer am bekleideten Körper statt. Deshalb bitte warme und bequeme Kleidung (z.B. lange Jogginghose, ein langärmeliges T-Shirt) und frische Socken mitbringen.

Shiatsu ersetzt keinen Arzt und/oder Heilpraktiker.

Preis

Eine Behandlung kostet 80€.

Termine, die mit einem Vorlauf von weniger als 24 Stunden abgesagt oder nicht wahrgenommen werden, muss ich leider in voller Höhe in Rechnung stellen.

Kontakt

Termine nur nach telefonischer Vereinbarung: Tel. 0157-73829155