

# Shiatsu.

Zeigt gute Wirkung bei folgenden Beschwerden

## Körperliche Beschwerden

- Kopfschmerzen und Migräne
- Nacken-, Rücken- und Schulterschmerzen
- Verspannungs- und Gelenkschmerzen
- Magen-, Darm- und Verdauungsprobleme
- Menstruationsbeschwerden
- Chronische und akute körperliche Beschwerden ohne medizinische Ursache

## Seelische Belastungen

- Burnout, Depression, Trauma
- Nervosität, Schlafstörungen und Angstzustände
- Lebenskrisen, Stress
- Erschöpfungszustände und chronische Müdigkeit
- Essstörungen

## Veränderungsprozesse

- Unterstützung der Genesung und der Rehabilitation
- Lebenskrisen, Alter, Neuorientierung
- Wechseljahrbeschwerden
- Schwangerschaft

Verschiedene Studien weisen ebenfalls nach, dass Shiatsu zur Verminderung der ärztlichen Konsultationen und des Medikamentenkonsums beiträgt.

- **Entspannungsförderung**
- **Gesunderhaltung**
- **zur Alleintherapie oder begleitend zur Schul- und Alternativmedizin bei physischen und psychischen Beschwerden**

# Shiatsu.