

SHIATSU

Praxis .Josef. Stadt

SHIATSU ...

... is a vacation from everyday stress, as it sends you into deep relaxation – with body, mind and soul at rest and refuelling energy.

The theory of Shiatsu is found in Traditional Chinese Medicine TCM, which considers illness as a disharmony in the flow of energies within the body. During a Shiatsu-treatment such energetic disharmonies are located and balanced through a special technique of touch. Furthermore, relaxation in the true sense of the word is achieved through loosening up, gentle stretching and toning touch of the muscles.

THE TREATMENT ...

... takes about an hour. We work on the fully clothed body, ideally loose cotton pants, T-Shirt and socks are worn. In the beginning, the energetic situation is determined through a brief talk and an evaluation of diagnostic zones. From this an individual treatment plan is developed, which reflects the client's daily needs. Through peaceful, flow-like techniques of touch and the meditative atmosphere Shiatsu is equally beneficial for body, mind and soul.

FELICITAS FREISE ...

... is a freelance journalist and writer. For years she has been researching and working on complementary holistic medical issues. Finally she decided to be trained a Shiatsu-Practitioner. 2006-2009 she attended the Shambala School of Shiatsu, Vienna, whose curriculum is renowned for a strong focus both on western anatomy and physiology as well as TCM. Now a certified Shiatsu-Practitioner, Ms. Freise is a member of the Austrian umbrella organization for Shiatsu, ÖDS.

Far Eastern cures like cupping, Gua Sha and moxibustion are used in her treatments whenever necessary.

Felicitas Freise

Dipl. Shiatsu-Praktikerin



Praxis .Josef. Stadt

Lerchenfelderstraße 122 / Hof 2
A-1080 Wien

www.praxisjosefstadt.at

shiatsu@praxisjosefstadt.at

T. +43 (0)650 403 83 25

SHIATSU

Praxis .Josef. Stadt





SHIATSU ...

... ist Urlaub vom Alltagsstress, denn es versetzt in einen tiefen Entspannungszustand, in dem Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen und auftanken.

Die Theorie für Shiatsu bietet die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), die Krankheit als Störung des harmonischen Energieflusses im Körper versteht. Bei der Shiatsu-Behandlung werden energetische Disharmonien aufgespürt und durch eine spezielle Grifftechnik ausgeglichen. Zusätzlich schenken Lockerungen, sanfte Dehnungen und tonisierende Berührungen Ent-Spannung im wahrsten Sinne des Wortes.



DIE BEHANDLUNG ...

... dauert etwa eine Stunde und wird am bekleideten Körper ausgeführt. Ideal sind dafür eine lockere Baumwolltrainingshose, T-Shirt und Socken. Zuerst wird durch ein kurzes Gespräch und Abtasten von Diagnosezonen die energetische Situation festgestellt. Daraus ergibt sich der individuelle Behandlungsablauf, der genau auf die jeweiligen tagesaktuellen Bedürfnisse abgestimmt ist.

Die ruhigen, fließenden Grifftechniken sowie die meditative Atmosphäre machen Shiatsu ebenso wohltuend für den Körper wie für Geist und Seele.

PREISE:

Eine Behandlung (ca. 75 min.)
Zehnerblock

Euro 55,-
Euro 500,-



FELICITAS FREISE ...

... ist freiberufliche Journalistin und Texterin. Ihre langjährige Beschäftigung mit komplementärmedizinischen Themen führte sie schließlich zur Ausbildung als Shiatsu-Praktikerin. Von 2006 bis 2009 besuchte sie die Shiatsu-Schule Shambhala in Wien, die in ihrem Lehrkonzept ebenso Wert legt auf profunde Kenntnisse in westlicher Anatomie und Physiologie wie in TCM. Als diplomierte Shiatsu-Praktikerin ist sie Mitglied im Österreichischen Dachverband für Shiatsu (ÖDS). Auch fernöstliche Heilmethoden wie Schröpfen, Gua Sha und Moxibustion setzt sie bei Bedarf in ihren Behandlungen ein.

