

## Behandlung und Preise

Behandlung à 25 Minuten: 30 €

Schultern, Hände, Füße

Behandlung à 60 Minuten: 60 €

Ganzkörper-Behandlung

5 Stunden-Karte: 285 €

10 Stunden-Karte: 540 €

Karten übertragbar

## Terminvereinbarung

Mag. Kathrin Kirchner

+43 (0)664 349 82 29

behandlung@boden-kultur.at

www.boden-kultur.at

  
**boden kultur**  
mit **Shiatsu** aufrecht in den Tag

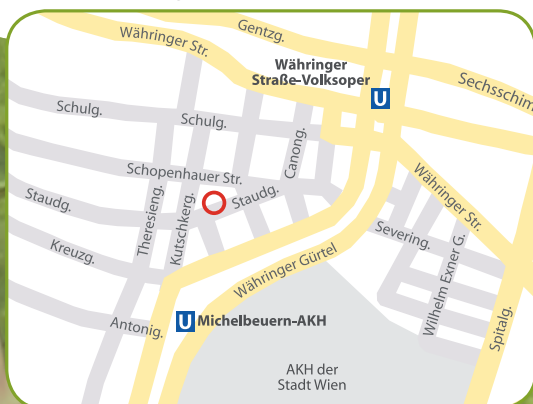
Mag. Kathrin Kirchner  
Dipl. Shiatsu-Praktikerin

## Behandlungsort

Somart Raum für somatisches Lernen

[www.somart.at](http://www.somart.at)

Staudgasse 8/12, 1180 Wien



# Shiatsu – Ihr Wegbegleiter für Beweglichkeit und Gesundheit.

Unser Körper spricht zu uns, ob wir es wahrnehmen möchten oder nicht. In der Stadt entkommen wir kaum der Reizüberflutung, dem Lärm oder der schlechten Luft. Das führt zu Ruhe- & Atemlosigkeit. Wir sind außer uns statt in uns zu ruhen.

Shiatsu hilft Ihnen dabei zur Ruhe zu kommen. Dehnen der Muskulatur, Bewegen der Gelenke und Gliedmaßen sowie gezielter Druck auf die Meridiane stimulieren wohltuend den gesamten Organismus. Bewegung und Entspannung wechseln einander ab.

In jeder Altersgruppe ist die Beweglichkeit des eigenen Körpers ein wichtiges Thema. Ob bei Spiel, Sport oder Alltag – Beweglichkeit und Gesundheit bleiben die Schlüssel zur Selbständigkeit.

Mag. Kathrin Kirchner  
Dipl. Shiatsu-Praktikerin



## Anwendungsgebiete

- ➔ Kopfschmerzen und Migräne
- ➔ Nacken- und Schulterverspannungen
- ➔ Gelenkschmerzen
- ➔ Chronische Beschwerden
- ➔ Psychosomatisch verursachte Beschwerden
- ➔ Menstruationsbeschwerden
- ➔ Schlafstörungen und Energielosigkeit
- ➔ Stress und Burn-Out-Syndrom

## Behandlung und Ablauf

Ihre Behandlung findet in bequemer Kleidung, auf einer Matte am Boden statt.

Bei meiner Shiatsu-Behandlung verwende ich Druck-, Dehn- und Rotationstechniken sowie bei Bedarf Ingwerkompressen, Moxa-Technik oder Schröpfgläser. Energie bringende Ernährungs- und Bewegungstipps integriere ich ebenso in meine Behandlung.

