

木
火
土
金
水

MASSAGE
NACH DER
CHINESISCHEN
LEHRE VON DEN
5 ELEMENTEN

Shiatsu und Akupressur Thai-Yoga-Massage Breuss-Massage

Eva Haak, Qualifizierte Praktikerin für
Shiatsu und Akupressur
Thai-Yoga-Massage
sowie Breuss-Massage

ausgebildet an der Thalamus-
Heilpraktikerschule Frankfurt/M.
und am Yoga-Vidya-Zentrum Ffm.

Termine nur nach Vereinbarung
telefonisch (Anrufbeantworter)
unter 09355 - 4579
oder über das
Kreativ-Büro
Schlossgasse 12
63739 Aschaffenburg
unter 06021 - 538 520 2

Massage-Raum
in Partenstein, Auweg 18

Was ist Shiatsu? Shiatsu & Akupressur sind japanische Massage-Methoden auf der Basis der **Traditionellen Chinesischen Medizin**. Während der Behandlung liegen Sie bequem angezogen auf einer weichen Matte am Boden.

Thai-Yoga-Massage: Ebenso wie im Shiatsu werden die Energiebahnen des Körpers behandelt (setzt kräftige Muskulatur als Schutz bei Beugungen voraus).

Was bewirken regelmäßige Shiatsu- + Thai-Yoga-Massagen?

- Festsitzende Verspannungen können sich lösen.
- Sie können sich völlig entspannen und werden dabei intensiv gedehnt (Erhalt der Gelenkfunktionen).
- Sie bekommen Anleitung zur Selbsthilfe.
- Sie beugen langfristig Krankheiten vor.

Diese Massagen sind zu empfehlen bei:

- Kopf- und Nackenschmerzen
- schmerzhaften Muskelverspannungen
- Alltagsstress, Nervosität, Erschöpfung

Breuss-Massage: Eine sanfte, aber intensive Massage des Rückens mit Öl (Johanniskraut) bewirkt eine tiefe Entspannung und Erwärmung der Muskulatur der Wirbelsäule und des Nackens.

Eine Wohltat für Ihre Bandscheiben und eine Stunde pure Entspannung für Sie.

Gönnen Sie sich
diese Massagen
als regelmäßige
Gesundheitsvorsorge.

陰
陽
YIN
YANG

PREISE (inklusive 19 % MwSt.)

1 Stunde: 39 €

Ermäßigungen sind möglich.

90 Minuten: 59 €

Fünferpack: 5x eine Stunde 179 €

(Behandlungs-Serie über einen Zeitraum von ca. 5 bis 20 Wochen)

靜

INNERE RUHE

Bitte bringen Sie zur Behandlung ein Laken oder Badetuch sowie bequeme Kleidung mit.

Geschenkgutscheine
ansprechend verpackt,
nach telefonischer Bestellung
AB: 09355 - 4579

oder Bestellung per mail

www.eva-haak.de

eva_haak@web.de

Lassen Sie sich mit
chinesisch-japanischer

Massage verwöhnen...

... oder schenken Sie jemandem einen
Gutschein zum Wohlfühlen!



Shiatsu und Akupressur

木
火
土
金
水

JAPANISCHE
MASSAGE
AUF DER BASIS DER
TRADITIONELLEN
CHINESISCHEN
MEDIZIN

sowie

Thai-Yoga-Massage

und

Dorn-Breuss-Massage

Lassen Sie sich doch einmal mit Shiatsu-Massage verwöhnen.



Gerne können wir uns zuerst bei einer Tasse Tee ein wenig unterhalten...



...bevor Sie es sich auf der Massagematte bequem machen.

Shiatsu

und Akupressur



Auf einer weichen Matte dürfen Sie sich einfach entspannen.



Lebendig und gesund sein heißt:
Die Lebensenergie kann frei fließen.



Shiatsu - das ist an- und abschwellende Druckmassage mit Handflächen und Fingern. Ein pulsierendes Auf und Ab. Mal langsam und sanft, dann wieder kräftig und bewegt.



Shiatsu und Akupressur basieren wie die Akupunktur auf dem jahrtausendealten Wissen um die Energie im menschlichen Körper. Im fernen Osten nennt man sie Ki oder Chi (Qi). Der freie Fluss der Lebensenergie sorgt für Vitalität und Gesundheit. Energiestau und Energiemangel führen zu Schmerzen und Krankheit.



Shiatsu gibt Ihnen neuen Zugang zu Ihrer tiefen Lebensenergie. Es löst Blockaden und wirkt ausgleichend und harmonisierend.



Eines fließt ins andere, Yin und Yang, in ständiger Wandlung. Das ist die Philosophie des Tao.

Durch Shiatsu-Massage bekommen Sie mit der Zeit ein gutes Gespür für das Pulsieren Ihrer eigenen Lebensenergie.

Wärme, Geborgenheit und Zuwendung

Shiatsu wird meist durch die bequeme Kleidung hindurch gegeben. Massage mit Öl auf der nackten Haut ist ebenso möglich – z. B. für den Nacken, für die Hände oder Füße. Auch spezielle Wärmebehandlungen, oft an den Schultern oder an der Wirbelsäule entlang, werden direkt auf der Haut als sehr angenehm empfunden.

● Vertrauen Sie sich meinen Händen an. Shiatsu kann Verspannungen lösen, Ihr Wohlbefinden steigern und langfristig Krankheiten verhindern helfen.

● Shiatsu ist gut für jedes Lebensalter, für Männer wie für Frauen. Selbst Babys können kleine Shiatsu-Massagen genießen. Es entspannt und gibt Energie: in Zeiten beruflicher Belastung, während der Schwangerschaft und in der Stillzeit. Es hilft Ihnen, Ihr Gleichgewicht wiederzufinden.

Einige Massage-Möglichkeiten:

Für »Kopf-Arbeiter« (z. B. am Computer):
Kopf, Hals und Nacken in der Rücken- oder Seitenlage oder im Sitzen

Für Schwangere/Stillende:
verschiedene Behandlungen in der Seitenlage



Für die belastete Wirbelsäule:
individuelle Behandlung in verschiedenen Positionen mit speziellen Dehnungen



Berührung, die gut tut.



Nach der Massage können Sie noch ein wenig träumen. Genießen Sie die wohltuende Wirkung der Berührung.

Manchmal tauchen dabei wichtige Gedanken oder Fragen auf. Wenn Sie wollen, können wir uns im Gespräch austauschen. So finden Sie vielleicht neue Impulse für das eigene Leben.

Im Laufe der Zeit kann Shiatsu Ihnen helfen, Ihren Alltag immer mehr im Einklang mit Ihrer individuellen Natur zu gestalten.

Der Kopf wird freier,
der Körper beweglicher.
Die Augen sehen klarer.



In gegenseitiger
Achtung
und Dankbarkeit.

● Ganz gleich, ob ein Mensch Shiatsu bekommen oder gegeben hat – er fühlt sich danach in tieferem Kontakt zu seiner eigentlichen Natur. Und freut sich schon auf die nächste Shiatsu - Begegnung.

Die chinesischen 5 Elemente

