

2. Ausbildung Familien-/Organisationsstellen Systemisches Coaching, Psych. Beratung

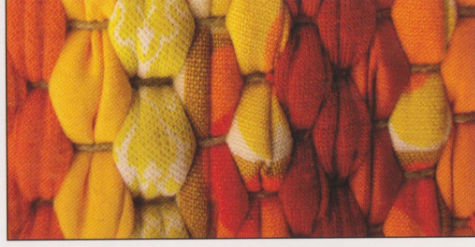
Intensive berufs- und lebensbegleitende Ausbildung für Therapeuten, Coaches, Führungskräfte & interessierte Privatpersonen. Sie möchten die Aufstellungsarbeit und andere systemische Coaching- und Therapiemethoden praxisorientiert und fundiert kennenlernen und anwenden können? Start Frühjahr 2010.



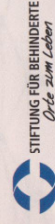
Mehr Infos unter www.zhintermann.ch

Oder gerne direkt bei uns:
André & Anke Hintermann, 8912 Obfelden
Tel. 043-211 04 23 info@zhintermann.ch
Coaching-Praxis in 8002 Zürich-Enge

Coaching – Paarberatung – Familienstellen – Lebensplan & Work-Life Balance



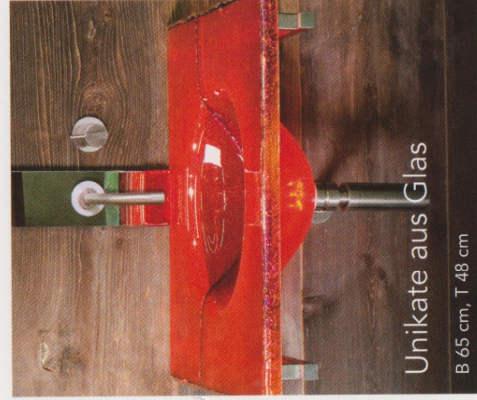
Handwebteppiche
attraktiv
individuell
angefertigt aus (Ihren)
Alttextilien



STIFTUNG FÜR BEHINDERTE

Orde zum Leber

Teppich-Handweberei Lenzburg
Hallwilstrasse 3 · Tel. 062 891 23 26
teppichweberei@sfb-ortezumleben.ch
www.sfb-ortezumleben.ch



Unikate aus Glas

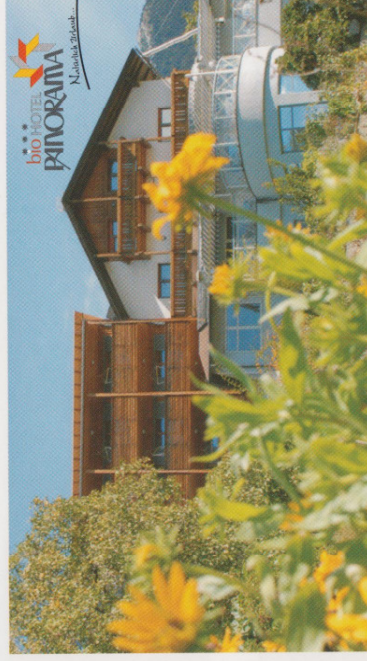
B 65 cm, T 48 cm

natürlich
hygienisch
pflegeleicht

RonR

Design

Regi Vornüti
Murgtalstrasse 20
9542 Münchwilen
Tel. 071 966 31 66
www.design-ivonr.ch



100% bio im 1. BioHotel Südtirols/Italiens

Kennlern-Angebote ab € 65 pro Tag mit BioHalbpensionPLUS.
Topp-Angebot 2009: bieltb7-zahl6. Weitere Infos finden Sie auf
www.biohotel-panorama.it oder per Telefon 0039 0473 831 186.

Shiatsu bei Kopfschmerzen

Kopfschmerzen sind die am stärksten verbreitete Form von Alltagsbeschwerden. Meistens handelt es sich um Spannungskopfschmerzen. Als häufigste Ursache von Kopfschmerzen werden Wetterveränderungen, Stress und Schlafmangel genannt. Kopfschmerzen können jedoch viele weitere Gründe haben, zum Beispiel Bewegungsmangel, Lebensmittel-Unverträglichkeiten, Flüssigkeitsmangel, Augenprobleme, Tumore, Entzündungen und Traumafolgen. Verspannungen bewirken eine Unterversorgung von Körperzonen mit Blut, Sauerstoff und Nährstoffen. Sie führen zu Blockierungen und Stagnationen im Fluss der Lebensenergie. Die Shiatsu-Therapie unterstützt den Organismus darin, körperlich und geistig loszulassen, zu entspannen und eine tiefe innere Ruhe, Öffnung und Weite zu spüren. Im ganzen Körper lösen sich Spannungen auf, die den konkreten Auslösemechanismus der Kopfschmerzen darstellen. Kopfschmerzen haben häufig auch seelisch-geistige Ursachen. Die Shiatsu-Behandlung unterstützt die Selbstregulierungsfähigkeit des Organismus auf allen diesen Ebenen. Shiatsu-Therapeutinnen unterstützen KlientInnen im begleitenden Gespräch darin, mögliche Zusammenhänge zwischen Kopfschmerzen und Lebenssituation zu erkennen.

Ein Beispiel aus der Praxis

Die Klientin ist Mitte Dreissig, Mutter eines Kleinkinds und teilszeitlich berufstätig. Sie leidet unter allgemeinen Kopfschmerzen. In der ersten Shiatsu-Behandlung zeigt sich, dass Nacken- und Schultermuskulatur besonders stark verspannt sind. Der ganze Körper hat eine hohe Grundspannung. Er wirkt zusammengezogen, das Bindegewebe etwas starr und „verklebt“. Für die Klientin fühlt es sich an, als ob zu wenig Raum für sie selbst vorhanden wäre. Die Behandlungen fokussieren sich darauf, Spannungen zu lösen, Flexibilität, Bewegung und Fluss im Körper anzuregen und die Themen Erden, Vertrauen und „Raum für sich selbst“ zu stärken. Begleitend zur Behandlung erlernt die Klientin einfache Übungen, welche in ihren Tagesablauf integriert werden können. Diese helfen ihr, sich zu entspannen und unterstützen die behandlungsrelevanten Themen. Sie nutzt das therapeutische Gespräch als Standortbestimmung und wird sich der Veränderungen bewusst, die ihre Lebensweise seit der Geburt ihres Kindes erfahren hat. Die Behandlungs-Serie kann abgeschlossen werden, nachdem die Kopfschmerzen nachhaltig verschwunden sind. Das körperliche und seelische Befinden hat sich deutlich verbessert. Die Klientin übernimmt Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit.



Wo finden Sie Zusatzinformationen und qualifizierte TherapeutInnen?

Weitere Informationen über Shiatsu und das Mitglieder-Verzeichnis des Berufsverbands erhalten Sie über www.shiatsuverband.ch oder die Geschäftsstelle: **Shiatsu Gesellschaft Schweiz**, Postfach 350, 5430 Wettingen, Tel 056 427 15 73. Die Verbandsmitgliedschaft ist mit hohen Anforderungen an die berufliche Ausbildung und Praxisführung verbunden. Entscheiden Sie sich für professionelle Qualität, wenn es um Ihre Gesundheit und Lebensqualität geht. Bei Beschwerden und Krankheiten ist zudem eine schul- oder alternativmedizinische Abklärung angezeigt.