



# Shiatsu

## Stephanie Juan

Shiatsu wirkt ganzheitlich – nicht gegen Symptome, sondern für mehr Lebenskraft, innere Ruhe und Selbstwahrnehmung. Shiatsu ist eine japanische Form der Körpertherapie, bei der mit sanftem Druck entlang der Energiebahnen gearbeitet wird. Die Behandlung unterstützt Körper und Psyche dabei, Spannungen zu lösen, das innere Gleichgewicht zu stärken und Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

### Vorbereitung

Die Behandlung findet traditionell bekleidet statt. Trage bitte bequeme, lange Kleidung und bringe frische Socken aus möglichst natürlichen Materialien mit. Die Behandlung findet auf einer weichen Matte (Futon) am Boden statt.

### Behandlung

Eine Shiatsu-Behandlung mit dem einführenden Gespräch dauert in der Regel rund eine Stunde. Shiatsu kann einzeln angewendet werden, entfaltet seine tiefere Wirkung jedoch besonders in einer fortlaufenden Begleitung – meist über fünf bis zehn Sitzungen mit ein bis zwei Wochen Abstand.

### Nachruhen

Nach der Behandlung bleibst du meist noch ein paar Minuten liegen oder sitzt, um den Körper wieder zu spüren. Viele fühlen sich danach geerdet, ruhig, klar oder angenehm müde. Es wird empfohlen, danach viel Wasser zu trinken und dem Körper etwas Ruhe zu gönnen.

### Wirkung

Shiatsu hilft bei: Erschöpfung, Energielosigkeit und Burnout, Schlafstörungen, Kopfschmerzen Migräne, Nacken-, Schulter- und Rückenproblemen, Angstzuständen, Magen-, Darm- und Verdauungsproblemen, Menstruationsbeschwerden, Wechseljahre und vieles mehr.

Behandlungskosten

60 Minuten Behandlung CHF 80 (nicht krankenkassenanerkannt)

Schnupperbehandlung CHF 65

Kontakt: Stephanie Juan 076 420 43 03 | [hallo@stephaniejuan.ch](mailto:hallo@stephaniejuan.ch)



**BODY & MIND**  
CENTER