



[www.shiatsu-mobil.info](http://www.shiatsu-mobil.info)



**(0676) 71 77 056**

Elfriede Aufschneider

Dipl. SHIATSU-Praktikerin, Do-In-Übungsleiterin

Nur ein ausgeglichener, gesunder und motivierter Mitarbeiter/Unternehmer bringt auf Dauer beste Leistung.

### **Gutschein** für ein Beratungsgespräch

Die Anforderungen in der Wirtschaft wachsen stetig. Das Tempo sowie der Leistungsdruck wirken sich zeitweise sehr ungünstig auf die Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Zufriedenheit Ihrer Mitarbeiter aus.

### **Angebote**

Nutzen Sie deshalb die Möglichkeit, Ihre Mitarbeiter „ganzheitlich“ mit Körper, Geist und Seele zu stärken mit wahlweise

- PPP-Vortrag für Gesundheitsbewusstsein/-pflege (TCM-Sicht)
- SHIATSU-Behandlungen auf der SHIATSU-Matte (ca. 1 Std.)
- SHIATSU-to-go-Massagen (ca. 20 Min. Chairmassage)
- ganzheitlichem 5-Elemente-Turnen in der Gruppe (Do In)
- Entspannungsübungen (aktive und passive)
- Ernährungsgrundlagen (5-Elemente-Ernährung ...)
- Workshop „Einführung in die 5-Elemente-Lehre“
- Workshop „SHIATSU für zuhause“

Diese oder ähnliche Angebote können Sie je nach Absprache einzeln oder in einem individuell geschnürten Paket erhalten, gerne auch mit Zusatzangeboten von meinen Partnern (Ayurveda, Klangschalen, Yoga usw.). Gerne erstelle ich Ihnen Ihr individuelles Angebot.

## **Produktbeschreibung**

SHIATSU, eine Art Daumendruckmassage, hat seine Wurzeln in der Traditionellen Chinesischen Medizin. SHIATSU ist eine von der EU anerkannte Komplementärmethode. In der Regel wird SHIATSU auf der Bodenmatte in bequemer Kleidung und mit verschiedenen, teilweise auch manipulativen Techniken am Stützapparat durchgeführt.

Ziel im SHIATSU ist das Erreichen von Harmonie und Balance. Zudem wird im SHIATSU ein tiefer Entspannungszustand erreicht. Dadurch können die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Die Leistungsfähigkeit sowie Belastbarkeit werden gesteigert, Verspannungen gelöst, die Gesundheit gefördert.

Sorgen Sie rechtzeitig vor!

## **SHIATSU kann helfen bei**

- Rücken-/Gelenksproblemen, muskulären Verspannungen
- Stresserscheinungen (Erschöpfung, Schlaf, Verdauung, nervösen Beschwerden ...)
- psychischer Unausgeglichenheit (depressiven Verstimmungen usw.)
- hormonellen, besonders frauenspezifischen Problemen
- gravierenden Lebensveränderungen (Jetlag, neuer Job ...)

SHIATSU stärkt zudem das Immunsystem, die Abwehrkräfte, wirkt präventiv bzw. unterstützt die Heilung nach Krankheit/Unfällen.

## **Nutzen für den Arbeitgeber**

Krankentage verringern sich. Sie können auf bestens motivierte und engagierte Mitarbeiter bauen, welche die Basis für eine erfolgreiche und stabile Firma sind. Konzentration, Kreativität, Belastbarkeit und Produktivität erhöhen sich wie auch das Wohlbefinden (Work-Life-Balance) der Mitarbeiter.

Die betriebliche Gesundheitsförderung ist eine kluge und weitsichtige Investition, denn jeder anlegte Euro kommt um ein Vielfaches zurück!

## **Kontaktdaten**

Elfriede Aufschnaiter

Dipl. SHIATSU-Praktikerin

Do-In-Übungsleiterin

Kaiserjägerstraße 24

6330 Kufstein/Tirol

Tel. +43 (0)676 7177056

E-Mail: [shiatsu-mobil@gmx.at](mailto:shiatsu-mobil@gmx.at)

Weitere Infos unter <http://www.shiatsu-mobil.info>