

## Vor- und Nachbereitung für eine wohltuende und gesundheitsfördernde SHIATSU-Behandlung

Wenn Sie folgende Tipps beachten, profitieren Sie MEHR von Ihrer SHIATSU-Behandlung. 😊



1. Trinken Sie vor einem SHIATSU-Termin **wenig / keinen Kaffee** oder sonstige aufputschenden Getränke bzw. auch keinen Alkohol.
2. **Nehmen Sie sich Zeit** für Ihren SHIATSU-Behandlungstermin und planen Sie die Zeit nach der Behandlung möglichst entspannend und stressfrei.
3. Eine Bitte an die Damen: Sie erwarten fleckenfreie Wäsche wie auch alle anderen Kundinnen/Kunden. Deshalb **schminken Sie sich bitte vor einer SHIATSU-Behandlung ab** – oftmals lässt sich Schminke nicht mehr aus der Wäsche entfernen.
4. Tragen Sie während Ihrer SHIATSU-Behandlung **bequeme Kleidung**. Am besten eignet sich z. B. eine Trainingshose, ein T-Shirt (Kurz- oder Langarmshirt) und ein paar Socken, möglichst aus **Naturfasern** wie Baumwolle. Vermeiden Sie Kunstfasern (Nylonstrümpfe/-socken ...)
5. Unterstützen Sie die **entschlackende Wirkung einer erholsamen SHIATSU-Behandlung** und trinken Sie viel alkoholfreie Flüssigkeit. Dadurch werden die Schlackenstoffe ausgeschwemmt und Sie vermeiden dadurch evtl. Kopfschmerzen.

*Vielen Dank für Ihre Beachtung. Gemeinsam schaffen wir mehr Wohlbefinden für Sie. 😊*

