

Urlaubstipp

Reisen ohne „Nebenwirkungen“



1. Tipp: SHIATSU-Behandlung

Ziel im **SHIATSU** ist es, die Harmonie zwischen allen Elementen (Metall, Wasser, Holz, Feuer I / II, Erde) herzustellen. Besonders der **Dreifache Erwärmer** (= Meridian/Energiebahn) kommt bei Reisenden wie auch bei allen größeren Veränderungen gerne aus dem Lot.

Anzeichen für eine Störung können sein: Verdauungsbeschwerden, Kältegefühl, chronische Erschöpfung, Überempfindlichkeit oder immer wiederkehrende Infektionen (Erkältungen), Schulterbeschwerden oder das Gefühl, dass man sich ständig gegen „etwas“ schützen muss.

Mithilfe von **SHIATSU** übernimmt der Dreifache Erwärmer wieder die „harmonische“ Koordination für die optimale Funktion sowie das Zusammenspiel aller Organe. Der Dreifache Erwärmer übernimmt wieder die Schutzfunktion für unser Immunsystem. Wir fühlen wir uns wieder in bestmöglicher Weise gesund, erholt und vital. ☺

2. Tipp zur Selbsthilfe am Urlaubsort oder nach der Rückkehr zuhause:

Feuer II	Aktivierung von Herzkreislauf-/Dreifacher-Erwärmer-Meridian
	<ul style="list-style-type: none"> • Falls möglich, setzt man sich im Schneidersitz auf den Boden (auf Decke ...). • Das rechte Bein ist vorne. • Die rechte Hand wird auf das linke Knie gelegt. • Die linke Hand wird unter dem rechten Arm hindurchgeführt und ebenfalls auf das rechte Knie nun gelegt. • Nach dem Einatmen beugt man sich beim Ausatmen nach vorne und • verweilt für zwei bis drei Atemzüge in dieser leichten Dehnung. • Wiederholung: Nun liegt das linke Bein vorne. • Die linke Hand wird auf das rechte Knie gelegt. • Die rechte Hand wird unter dem linken Arm hindurchgeführt und auf das linke Knie gelegt. • Nach dem Einatmen beugt man sich beim Ausatmen nach vorne und verweilt für zwei bis drei Atemzüge in dieser leichten Dehnung.

*Ich kann keine Haftung übernehmen, falls Sie die Grenzen Ihres Körpers überschreiten oder die Übung falsch anwenden! Bei vorliegenden Einschränkungen beraten Sie sich bitte mit dem Arzt Ihres Vertrauens.