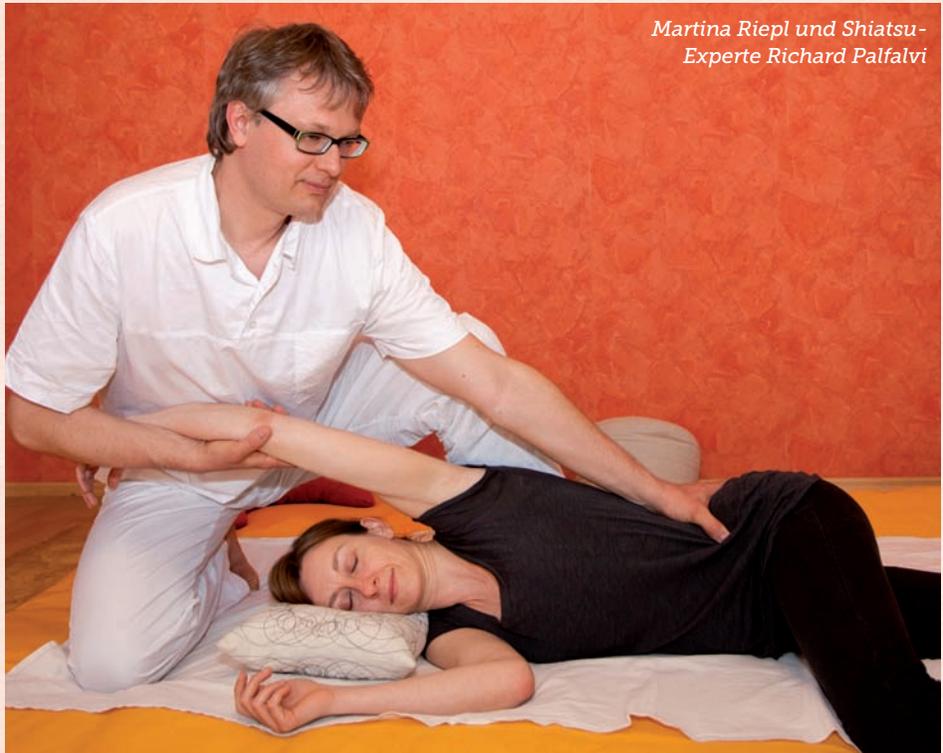


ALTERNATIVE LÖSUNGEN

GESUNDHEIT-Leserin
Martina Riepl fand
durch Shiatsu zu einem
gesünderen Leben und
mehr Ausgeglichenheit
in ihrem Alltag.



Martina Riepl und Shiatsu-
Experte Richard Palfalvi

Shiatsu: Heilsame Berührung

Ein Hörsturz war es, der Martina Riepl (33) „aus Mangel an Alternativen“ vor zwei Jahren zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und in weiterer Folge zum diplomierten Shiatsu-Praktiker Mag. Richard Palfalvi brachte. Die Schulmedizin stellte Stress als Ursache fest – und konnte keine Lösung liefern. „Die Shiatsu-Behandlung linderte die Symptome schon beim ersten Mal“, erzählt die Wienerin Riepl.

DER MENSCH ALS GANZES

Am Beginn der Behandlung steht eine Anamnese, ein ausführliches Gespräch über die persönliche Situation des

Klienten und sein Umfeld, erklärt Shiatsu-Praktiker Palfalvi: „Es geht nicht nur um die körperlichen Symptome, sondern vielmehr um den Menschen in seiner Ganzheit – seine private und berufliche Situation und die Wechselwirkungen, die sich dadurch auf das Befinden ergeben.“

BLOCKADEN AUFLÖSEN

Die Behandlung erfolgt liegend oder sitzend auf einer Matte, wobei der Shiatsu-Praktiker mit sanften Berührungen Druck auf die verschiedenen Meridiane des Körpers ausübt. „Meridiane sind energetische Leitbahnen. Durch sie fließt

der TCM-Lehre zufolge unsere gesamte Lebensenergie, das sogenannte Qi. Wenn es zu Blockaden oder Disharmonien kommt, beispielsweise durch psychischen Druck oder muskuläre Verspannungen, kann sich das in körperlichen Symptomen niederschlagen.“ Durch gezielten Druck der Hände, Ellbögen oder Knie werden Blockaden aufgelöst. Auch Dehnen oder Schaukelbewegungen kommen zum Einsatz. „Wichtig dabei ist, dass Rhythmus und Druck den Bedürfnissen des Klienten angepasst werden.“

SCHMERZFREI MIT SHIATSU

Die Büroangestellte blieb bei Shiatsu, „weil es unheimlich entspannend ist und ich mich die ganze Woche über auf diese Stunde freue.“ Auch andere körperliche Symptome wurden durch die regelmäßige Behandlung gelindert: „Ich habe seit Behandlungsbeginn keine Migräne mehr – wenn doch einmal ein Span-

**„Shiatsu macht ausgeglichener
und robuster.“**

Shiatsu-Testerin Martina Riepl



nungskopfschmerz auftaucht, ist er nach einer Shiatsu-Stunde sofort weg.“ Das Besondere an Shiatsu ist für sie, dass es sie nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf psychischer Ebene unterstützt: „Es macht mich ausgeglichener und robuster gegen Einflüsse von außen.“ Erst kürzlich konnte Palfalvi seiner Klientin bei einem akuten Problem helfen: „Ich hatte starke Schmerzen im unteren Rückenbereich und bekam Spritzen und Tabletten. Die halfen jedoch nur kurzfristig – aber nach zwei Shiatsu-Behandlungen war ich wieder schmerzfrei.“ **SUSANNE WOLF** ●



HABEN SIE EIN PROBLEM, das Sie alternativmedizinisch behandeln lassen wollen?

Oder hatten Sie schon einmal Erfolg mit einer alternativmedizinischen Methode? Gerne helfen wir Ihnen beim Organisieren von Praktikern und Experten: Tel. 01/5322540-11 oder redaktion@gesundheits.co.at

RICHARD PALFALVI

diplomierter Shiatsu-Praktiker in Wien
www.shiatsu4you.net

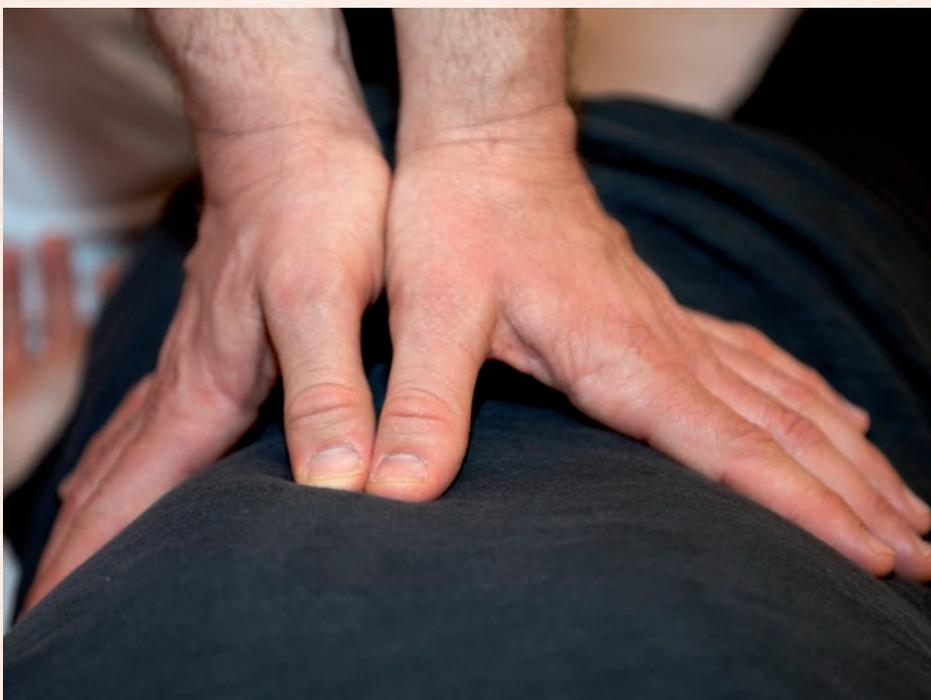
Was ist Shiatsu?



Shiatsu bedeutet wörtlich Fingerdruck und seine Ursprünge liegen in den traditionellen chinesischen Gesundheitslehren. Es handelt sich dabei um eine eigenständige Form der manuellen, ganzheitlichen Körperarbeit, die natürliche Selbstheilungskräfte aktiviert und Blockaden im Fluss der körpereigenen Energien löst. Dabei werden Körper, Geist und Seele angesprochen und ein harmonisches Miteinander angeregt. Shiatsu kann als Gespräch ohne Worte durch heilsame Berührung angesehen werden.

SHIATSU HILFT BEI

Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Migräne, Verdauungsbeschwerden, Erschöpfung, depressiver Verstimmung oder Wetterfühligkeit. Es stärkt das Immunsystem und unterstützt die Wiederherstellung nach Unfällen oder Krankheiten. Shiatsu wirkt außerdem regulierend auf den weiblichen Zyklus und hilft bei Menstruationsbeschwerden. Es ist speziell auch während der Schwangerschaft und als Vorbereitung auf die Geburt geeignet. Kindern hilft Shiatsu, ihr Gleichgewicht zu erhalten und hat sich zur Behandlung von Konzentrationsstörungen bewährt.



Fotos: feelimage.at

Von der Höhlentour auf Wolke 7

Im Tannenhof-Jubiläumssommer schweben die Gäste über den Dingen. Spektakuläre Erlebnisse und volles Relaxprogramm zu günstigen Jubiläumspauschalen.

Rafting in wilden Gewässern, Canyoning durch tiefe Schluchten, „Caving“ (geführte Höhlentouren) und Tandem-Gleitschirmfliegen in luftigen Höhen versprechen den absoluten Adrenalin-Kick.

Aktiv-Urlaubern wird durch die exponierte Lage des **alpinen Lifestyle-Hotels** inmitten des Ferienparadieses Alpendorf bei St. Johann im Pongau eine Vielzahl von Sportmöglichkeiten geboten.

Von Nordic-Walking- und Biketouren, unzähligen Wandermöglichkeiten bis hin zu über 15 Golfplätzen in der nächsten Umgebung.



Die neuen Wohlfühlsuiten, abwechslungsreiche Gourmet-Menüs auf der Sonnenterrasse, ein luxuriöser Beautybereich, Wellness und Spa sowie das Hallenbad mit herrlicher Liegewiese sorgen für entspannte Stunden - wie auf Wolke 7.

Jubiläumsangebot

5 Tage genießen und nur 4 Tage zahlen:
Das Verwöhnangebot „5 = 4“ ist bereits ab € 314,- pro Person im Doppelzimmer buchbar.

******Superior TANNENHOF**
5600 St. Johann/Pg./Alpendorf
Tel.: +43 (0) 6412/5231-0
info@hotel-tannenhof.at
www.hotel-tannenhof.at

