



Shiatsu am Arbeitsplatz

Mit frischem Schwung zu neuen Kräften



Kerstin Heumann wird auf dem Massage-Stuhl mit Shiatsu-Technik behandelt

Seit einigen Monaten schon nutzen Kolleginnen und Kollegen in Frankfurt privat das Shiatsu-Angebot der diplomierten Shiatsu-Praktikerin Claudia Leyh-Dexheimer am Arbeitsplatz. Die medizinisch-technische Assistentin hat am Shiatsu Institut in Heidelberg eine 3 1/2-jährige Ausbildung absolviert und praktiziert nun in ihrer eigenen Praxis und in vielen Unternehmen.

Frau Leyh-Dexheimer bietet Behandlungen mit einer Dauer von 20, 40 oder 60 Minuten an. Die Behandlungszeit verlängert sich um ein Vor- und Nachgespräch. B+S stellt für die Behandlung einen Raum im Erdgeschoss zur Verfügung. Die Kolleginnen und Kollegen nehmen die Behandlung in ihrer Freizeit wahr und melden sich daher über die Zeiterfassung ab.

Andreas Mißbach (Elektronik Service):

„Shiatsu ist für mich eine Pause vom Alltag - hinterher bin ich immer ganz erholt. Zusätzliches Plus ist der kurze Weg.“

Was ist Shiatsu und welche Ziele werden verfolgt?

Shiatsu ist eine Form der Fingerdruck-Massage, die in Japan entstanden ist. Im Shiatsu vereinen sich 2000 Jahre alte, traditionelle Erkenntnisse aus der chinesischen Medizin mit modernen Behandlungstechniken. Die klassische Behandlung findet auf einer weichen Matte am Boden oder auf einem speziellen Massagestuhl statt. Im Unterschied zu Akupunktur und Akupressur werden im Shiatsu nicht nur einzelne Punkte am Körper stimuliert, sondern entlang der verbindenden Meridiane (Energieflüsse im Körper) behandelt.

Die Behandlung hat die folgende Zielsetzung:

- ▶ Verspannungen lösen
- ▶ Stressbeschwerden abbauen
- ▶ Störungen und Erkrankungen vorbeugen
- ▶ Selbstheilungskräfte stärken
- ▶ Lebenskraft aktivieren
- ▶ Energieflussblockaden auflösen

Eindrücke von Teilnehmern:

Kerstin Heumann (Finanzbuchhaltung):

„Ich war hauptsächlich wegen Rückverspannungen dort. Massagen oder ähnliches kann ich aufgrund meines etwas längeren Anfahrtsweges zur Arbeit nicht machen. Die Praxen haben bereits geschlossen, bis ich zu Hause bin. Daher finde ich es gut, dass bei B+S ein Raum zur Verfügung gestellt wird.“

Dimitrios Kontesidis (Optisches Archiv):

„Die Behandlung war sehr erholsam. Das wohl beheizte Zimmer, das entspannte Sitzen auf dem Stuhl und vor allem die Behandlung selbst haben dazu beigetragen. Die Wirkung verflog dann aber leider ca. 10 Minuten nach verlassen des Raumes. Fazit: Lieber zwei Sitzungen hintereinander nehmen, in der Hoffnung, die Wirkung etwas zu verlängern.“



Ralf Magulski genießt die Behandlung

Haben auch Sie Interesse an Shiatsu in Frankfurt?

Behandlungstermine und Preise können sie von den folgenden MitarbeiterInnen erfragen:

Andreas Mißbach, Petra Boll, Ralf Magulski, Kerstin Mantz, Susanne van Verre, Kerstin Heumann, Maria Jahn, Simone Dirié, Hannelore Binder, Dimitrios Kontesidis