

# Daniela



Seit beinahe 20 Jahren habe ich in der Körperarbeit meine Berufung gefunden. Während dieser Zeit hat mich nicht nur meine eigene Lebensgeschichte geprägt, sondern ich durfte durch jede einzelne Behandlung dazu lernen und mein Shiatsu weiterentwickeln. Heute berührt mein Shiatsu in der Tiefe und der Körper erfährt dadurch nachhaltige Entspannung.

Meine Shiatsu-Grundausbildung habe ich im Shiatsukreis Wr. Neustadt absolviert. Fortbildungen und Spezialisierung:

Shiatsu bei Stress, seelischen Krisen, Trauma und Burn Out

Shiatsu und die Gesundheit der Frau,

Fortbildungen in der 5-Elemente Ernährung und westliche Kräuter aus Sicht der traditionell chinesischen Medizin runden mein Angebot ab.

Davor war ich über 10 Jahre Kundenbetreuerin im Privatkundenbereich einer Bank.

## 5 Elemente Yoga

Diese 5 Grundübungen – keine Sorge es gibt natürlich mehr - habe ich in meiner Shiatsuausbildung kennen und lieben gelernt. Seit 2009 haben sie einen wichtigen Platz in meinem Leben. Kleinere und größere Wehwehchen sind durch konsequentes Tun verschwunden. Das Praktizieren von Shavasana – der Totenstellung – führt zu tiefer Entspannung und die anschließende Meditation bringt uns mit uns selbst in Kontakt.

# Shiatsu

Shiatsu ist eine in sich geschlossene Form der ganzheitlichen, manuellen Körperbehandlung, dessen Ursprung in den traditionellen chinesischen und japanischen Gesundheitslehren liegt.

Die Behandlung findet auf einer Matte am Boden statt. Mit achtsamen Druck auf den Körper, speziell auf die Meridiane, werden Blockaden gelöst, um die fließende Lebensenergie Qi zu harmonisieren und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Mit Shiatsu lernst du deinen Körper und dich selbst besser kennen und verstehen. Dies führt zu Veränderungen und hilft, eigenen Stärken zu finden und eine tiefere Verbindung mit dir selbst zu schaffen.

## Angebote

10er Block + 1 Behandlung GRATIS

Shiatsu zum Kennenlernen oder  
ideal auch als *Muttertagsgeschenk*

**20 Min. Auszeit**  
**€ 20,-**

Angebote gültig bis 12.Mai 2024

# Meditation

Wird der Körper ruhig wird auch unser Geist still. Wir werden gelassener. In der Meditation schulen wir unsere Achtsamkeit, sind ganz bei uns und tanken Kraft. Du kennst bestimmt den Satz – Energie folgt der Aufmerksamkeit - wenn wir ständig im Außen sind und das Gefühl haben, funktionieren zu müssen, fühlen wir uns müde und erschöpft.

Nehmen wir hingegen Platz in uns, laden wir unsere Batterie wieder auf und sind gerüstet für die nächsten Aufgaben und Herausforderungen.

# Angebote und Termine

Mai und Juni 2024

## Meditation

Angebotspreis  
€12,-/Einheit

Jeweils Montag 18.30 - 19.30 Uhr

1. Teilnahme zum Kennenlernen ist für dich kostenlos!

Termine: 6.5. | 13.5. | 27.5. | 10.6. | 17.6. | 24.6. | 1.7.

## 5 Elemente Yoga

Angebotspreis  
€12,-/Einheit

Jeweils Donnerstag 18.30 – 19.30 Uhr

1. Teilnahme zum Kennenlernen ist für dich kostenlos!

Termine: 16.5. | 23.5. | 6.6. | 13.6. | 20.6. | 27.6. | 4.7.

Begrenzte Teilnehmerzahl, daher bitte ich um eine verbindliche Anmeldung!

Ich freu mich auf dich!

Herzlichst Daniela