

SHIATSU bei Flurin

Raum - Weite - Tiefe

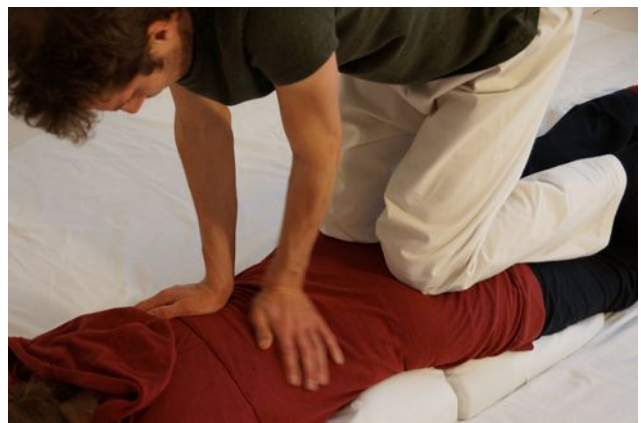
Durch **achtsame Berührungen**, Druck mit Händen, Ellenbogen & Knien, Rotationen, Dehnungen & Haltetechniken erhält Dein Körper physische Impulse, die den **Atem** in Deine Zellen zurückbringt. **Leben** wird somit in Dein Gewebe gebracht & Dein Sein auf allen Ebenen **erweckt**.



Die entspannenden & fokussierten Berührungen in der **Tiefe** des Gewebes, auf den Meridianen – den Energiebahnen im Körper – erreichen Deine festgefahrenen, manchmal schmerzhaften Muster & bringen sie ins **Fliessen**. Der direkte Bodenkontakt schenkt dir **Geborgenheit & Erdung**.

Shiatsu (=Fingerdruck) orientiert sich an der Lehre der Fünf Elemente & dem Prinzip von Yin & Yang. Ungleichgewichte im Energiehaushalt werden in Bewegung & in ihr **natürliches Gleichgewicht** gebracht. Die **Selbstheilungskräfte** werden aktiviert & der **Energiefluss** wird harmonisiert; dies hat einen **positiven** Einfluss auf viele Beschwerden.

Ausgebildet in der Internationalen Shiatsu Schule Kientalerhof, www.kientalerhof.ch.



Mit EMR – Krankenkassen Anerkennung!
Folgende Zusatzversicherungen übernehmen die Kosten:

Agrisano, AMB, Aquilana, Atupri, Avenir, AXA, Bichmeier, CONCORDIA, CSS, Easy Sana, EGK, Einsiedler, FKB, Glarner, Groupe Mutuel, Helsana, Innova, KluG, KPT, KMU, Lumneziana, ÖKK, Philos, Progrès, Rhenusana, Sanavals, Sanitas Vital, SLKK, Sodalıs, Steffisburg, Stoffel Mels, Sumiswalder, Supra-1846, Suva, SWICA, Sympany, Visperterminen, Vita surselva Ilanz & Wädenswil.

Zeit Rahmen: Eine Session dauert ca. 60 Minuten, inklusive Vorgespräch.

Praxis für Körperarbeit - Flurin Kappenberger
SHIATSU • LOMI ROMI • REIKI • HANGAB
Hubelmattstr. 56 - 3007 Bern - 076 44 39 112 - www.flurin.art

HANGAB bei Flurin

Hingabe - Fliegen - Loslassen pur

Bei einer Hangab wirst du langsam & etappenweise in die **Umkehrhaltung** kopfüber hochgezogen. Auf dem Weg nach oben, Füße voran & im freien Hängen werde ich Dir **Halt** geben, Dich **dehnen**, **schaukeln** & **behandeln**. Meine **Shiatsu** & **Lomi Romi** Kenntnisse sowie meine Erfahrungen als **Berufstänzer** stehen mir in dieser Begleitung im **drei-dimensionalen Raum** zur Verfügung.

Die Umkehrhaltung hat eine **vitalisierende**, **bewusstseinsöffnende** & **zentrierende** Wirkung.

Totale **Tiefenentspannung** und eine „**Neuladung**“ des Körpersystems. Wirbelsäulen Fehlstellungen, Bandscheiben, Organe & Gelenke erfahren **Entlastung** & **Regeneration**.

Unsere Emotionen (unverarbeitete Gefühle) hängen in der **Faszien**, dem Gewebe das alle Zellen, Körperteile & Organe umhüllt, fest. Durch den Zug können sich Verklebungen & Haltungsmuster **lösen**. **Körpererinnerungen** wie Verletzungen & Traumata können in einem liebevollen sicheren & gehaltenen Raum **Heilung finden**.



Du wirst hochgezogen, so weit wie es für uns beide im Moment **stimmig** ist. Ob ganz hoch im freien Fliegen oder mit dem Oberkörper noch am Boden liegend (**Ground-Session**), beide Formen sind tief wirkungsvoll. Es geht soweit wie es geht und dies ist genau richtig. Dank der Langsamkeit & dem etappenweisen Hochziehen entsteht kein unangenehmer Druck im Kopf.

Ausgebildet beim Gründer Hartmut Bez, im Hangab Zentrum Bodensee www.hangab.de.



Kontraindikationen: Erhöhten Augeninnendruck & Menstruation bei Frauen.

Vorbereitung: Eine Stunde vor der Session solltest Du nichts essen. Bequeme Kleider: ein Oberteil das nicht aus der Hose rutscht, Trainingshosen mit Gummi sind praktisch und Dicke, lange Socken.

Zeit Rahmen: Eine Session dauert ca. 90 Minuten, inklusive Vorgespräch & ca. 10 Min Nachruhen.

Praxis für Körperarbeit - Flurin Kappenberger
SHIATSU • LOMI ROMI • REIKI • HANGAB
Hubelmattstr. 56 - 3007 Bern - 076 44 39 112 - www.flurin.art