

# Shiatsu – Körpertherapie aus dem Fernen Osten im Seelandheim

Shiatsu ist eine manuelle Therapie, welche in der Schweiz als Komplementärtherapie anerkannt ist. Komplementär bedeutet «ergänzend» und richtet den Fokus auf die vorhandene Gesundheit im Menschen und unterstützt diese.

## Shiatsu – prozessorientierte Arbeit

Shiatsu übersetzt bedeutet Finger-Druck und hat den Ursprung im Fernen Osten. Oft sind es herausfordernde Lebenssituationen, welche die Menschen dazu bewegen, eine Shiatsu-Therapie zu besuchen. Gründe können körperliche oder psychische Beschwerden, Krisen, Erschöpfungen oder auch eine Schwangerschaft sein. Die Arbeit als Shiatsu-Therapeut:in ist prozessorientiert. Ziel ist es, die Selbstwahrnehmung, die Selbstregulierung und die Genesungskompetenz zu stärken.

## Shiatsu im Seelandheim

Seit letztem Jahr ist Rahel Imhof alle zwei Wochen im Spycher und bietet Shiatsu für die Bewohner:innen und Klient:innen aus dem BMB oder aus dem Seelandheim an. In der Arbeit von Rahel im BMB steht die körperliche Erfahrung im Zentrum. Mit Bewegungen, leichten Dehnungen und Rotationen wird der Körper vitalisiert und die Berührungen laden zur Entspannung ein. So werden neue Körperwahrnehmungen ermöglicht, das Nervensystem wird reguliert und trägt so zu mehr Wohlbefinden bei.

Die Rückmeldungen der Gruppen und der Angehörigen sind durchwegs positiv. Sie berichten, dass die Bewohner:innen nach der Therapie ganz entspannt zurückkommen. Sie bringen eine Ruhe und eine achtsame Aufmerksamkeit mit, durch die sie sich während des Tages besser auf verschiedene Situationen einlassen können.

Das Shiatsu-Angebot im Seelandheim steht auch dem AHV-Bereich und den Mitarbeiter:innen zur Verfügung. Wenn du eine Zusatzversicherung hast, sollte diese einen Teil der Kosten übernehmen. Eine Kostenbeteiligung klärst du am besten direkt mit deiner Krankenkasse ab.

Mehr zu Rahel Imhof und ihrer Arbeit findest du auf ihrer Website: [www.mayu-shiatsu.ch](http://www.mayu-shiatsu.ch)



**fr** Le shiatsu est une thérapie manuelle reconnue en Suisse comme thérapie complémentaire. Complémentaire signifie « qui complète », se concentre sur la santé existante chez l'être humain et la soutient.

Traduit, le shiatsu signifie pression des doigts et trouve son origine en Extrême-Orient. Ce sont souvent des situations difficiles qui incitent les gens à suivre une thérapie de shiatsu. Les raisons peuvent être des troubles physiques ou psychiques, des crises, de l'épuisement ou encore une grossesse. Le travail de thérapeute en shiatsu est orienté vers le processus. L'objectif est de renforcer la perception de soi, l'autorégulation et la compétence de guérison.

Depuis l'année dernière, Rahel Imhof est présente toutes les deux semaines au Spycher et propose dans le domaine BMB des séances de shiatsu. Les retours des groupes et des proches sont tous positifs.

L'offre de shiatsu au Seelandheim est également disponible pour le secteur AVS et les collaborateurs-trices.

Tu trouveras plus d'informations sur Rahel Imhof et son travail sur son site web : [www.mayu-shiatsu.ch](http://www.mayu-shiatsu.ch)