

Shiatsu & SpaTreatments

Körpertherapie – Massage
Schwangerschaftsbehandlung



zu sich
entspannen

www.shiatsuraum.ch

Shiatsu: Energetische Körpertherapie

Die Effektivität von Shiatsu ergibt sich daraus, dass Blockaden auf unterschiedlichen Ebenen gelöst und integriert werden können. Durch die spezifische Behandlung von Akupunkturpunkten in Kombination mit div. manuellen und energetischen Techniken helfen dem Körper, sich zu entspannen. Die Psyche wird ruhiger.

Symptome, die gut auf Shiatsu reagieren:

Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Burn-out, Verdauungsbeschwerden, emotionale Verstimmungen, Migräne, Menstruationsbeschwerden, Infektanfälligkeit.

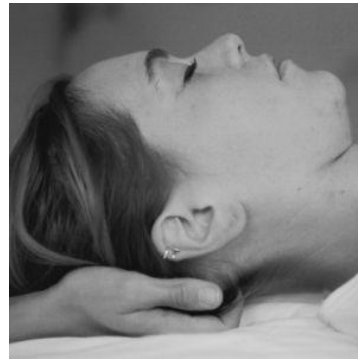
Krankenkassen: Ich bin vom EMR anerkannt.

Sofern Sie über eine Zusatzversicherung verfügen, übernimmt Ihre Krankenkasse i.d.R. einen Teil der Kosten.



Bodyshiatsu: Klass. Massage in Kombination mit Shiatsu

Durch die Arbeit im Spa habe ich eine Kombination von Shiatsu und Massage entwickelt, die ähnlich angenehm und effektiv wie Shiatsu ist, jedoch durch Streichungen und tiefer Bindegewebsmassage sowie klass. Massagegriffe ergänzt wird.



Schwangerschaftsbehandlung: Reduktion von Schmerzen – Förderung des Körperbewusstseins:

Shiatsu und Bodyshiatsu lindern schwangerschaftsspezifische Symptome und fördern in Zusammenhang mit gezielten Übungen das Bewusstsein für den eigenen sich verändernden Körper sowie für das wachsende Kind.

Klassische Massage, Back & Shoulders

Die Klassiker unter den Massageanwendungen. Sich selber eine Auszeit vom Alltag gönnen und durch spezifische Streichungen und Knetungen lockern und entspannen.



Ania Sitek, Dipl. Shiatsu-therapeutin

- Shiatsu- und Wellness-therapeutin in einem Spa in Zürich 2005- 2007
- Weiterbildung in Klassischer Massage, div. Wellnessbehandlungen, Schwangerschaftsshiatsu, tiefer Bindegewebsbehandlung, Meridianerweiterungen nach T. Saito sowie Yoga und Meditation
- Therapieerfahrung seit 1999
- Sprachen: D / E / F / Span.

Mehr Informationen finden Sie auf meiner Website. Gerne können Sie mich auch persönlich kontaktieren. Ich freue mich auf Sie!

Ania Sitek
Shiatsu & SpaTreatments

Weberstrasse 10, Zürich (Bahnhof Selnau)
Tel.: 078 845 20 95
a.sitek@shiatsuraum.ch
www.shiatsuraum.ch