



Immunstark mit Shiatsu

Es gibt viele Faktoren, die das Immunsystem schwächen und sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Stress und zu wenig Bewegung sind hier wesentliche Auslöser", erklärt Alexandra Gelny, Shiatsu-Praktikerin und Sprecherin des Österreichischen Dachverbands für Shiatsu (ÖDS). „Shiatsu kann dabei helfen,

Druck abzubauen, und die Bedürfnisse des eigenen Körpers wiederzufinden. Auch Schmerzlinderung ist möglich.“ Dabei wird – im Sinne achtsamer Berührung – Druck auf bestimmte Punkte ausgeübt, was schließlich die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Infos unter www.oeds.at