

Mein Name ist Stefanie Bauer und ich wurde im Mai 1984 in Wien geboren. Nach vielen Umzügen, die mich schon in meiner Kindheit immer wieder begleitet haben, bin ich in der schönen Steiermark sesshaft geworden. Und das seit nun bereits 2008. Mein ursprünglicher Beruf fand sich damals im Bankbereich in der Kundenbetreuung. Da ich aber nach einigen Jahren merkte, dass mich dieser Beruf nicht erfüllt, habe ich mich auf die Suche nach Veränderung gemacht. Davor kam aber noch mein größtes Geschenk – meine Tochter Liliana – in mein Leben und ein Jahr nach ihrer Geburt - im Jahr 2009 - habe ich dann mit der 3-jährigen Ausbildung zur Diplomierten Shiatsu-Praktikerin begonnen. Direkt nach meinem Abschluss habe ich mich selbständig gemacht, da ich bereits kurz nach Beginn der Ausbildung wusste, dass diese Arbeit meine Zukunft ist. Nun mache ich bereits seit knapp 10 Jahren Shiatsu und es gibt für mich nichts schöneres und nichts was mich mehr erfüllen könnte. Meine Philosophie ist die Begleitung meiner Klienten auf ihrem Weg solange sie mich brauchen und die Begegnung durch die Qualität der Berührung. Mein Beruf ist meine Berufung und meine Leidenschaft und ich bin jeden Tag dankbar dafür, Menschen auf ihrem Weg zur Selbstentdeckung unterstützen und begleiten zu dürfen.

### **SHIATSU bedeutet für mich....**

**S**elbstheilung

**H**ingabe

**I**ntuition

**A**chtsamkeit

**T**iefenentspannung

**S**elbstentdeckung

### **WAS IST SHIATSU?**

Shiatsu ist keine Massage, sondern eine aus Japan stammende Ganzkörperarbeit, die sich auf den gesamten Körper konzentriert - vom Scheitel bis zur kleinen Zehe. Es wird mittels Handballen- & Daumendruck auf bestimmte Körperbereiche, intensiv mit dem Meridiansystem und seinen Akupunktur-Punkten gearbeitet. Weiters werden Organe und Gelenke miteinbezogen und Dehnungen & Rotationen runden die Shiatsu-Einheit ab.

Der Shiatsu-Praktiker konzentriert sich vor allem darauf, die Ursache der Beschwerden in der Behandlung zu erarbeiten. Durch gezielte Berührung und regelmäßige Behandlungen werden nachhaltig Beschwerden gelindert bzw. ganz gelöst. Jede Shiatsu-Behandlung ist individuell und wird an die jeweiligen Bedürfnisse des Klienten angepasst.

## **DAS ZIEL VON SHIATSU...**

... ist, dass unsere Energie wieder frei fließt und ins Gleichgewicht gebracht wird. Gründe, warum wir nicht in unserer Mitte sind, gibt es viele. Sei es durchs äußere Umfeld, wie z.B. klimatische Faktoren, viel Reisen, Schichtarbeit, usw. oder durchs engere Umfeld, wie z.B. Familie, Beruf, finanzielle Situation und natürlich die Beschaffenheit unseres Körpers, sprich unsere Gesundheit

## **WARUM SHIATSU?**

- Beschwerden in Nacken, Schultern, Rücken
- Probleme mit Wirbelsäule, Becken, Hüften
- Beschwerden mit Ischias & LWS
- Muskel- & Gelenksbeschwerden
- Kopfschmerzen, Migräne
- Reguliert die Menstruation bzw. den Zyklus
- Verdauungsbeschwerden
- Verbessert die Körperwahrnehmung
- Probleme mit Atmung & Herz-Kreislauf-System
- Reguliert Blutdruck, Blut- & Lymphzirkulation
- Schmerzen lindern
- Optimale Gesundheitsvorsorge
- stärkt das Immunsystem und kräftigt die Organe
- Aktiviert die Selbstheilungskräfte und steigert die Vitalität
- In Veränderungs- & Umbruchphasen
- Bei Lern- & Konzentrationsschwäche
- Lindert Stress & begleitet bei Burn-Out
- Energielosigkeit, Erschöpfung, Müdigkeit
- Schlafstörungen
- Emotionale Disharmonien/Depressive Verstimmungen

## **SHIATSU IN DER SCHWANGERSCHAFT**

.. ist auch eine wunderbare Möglichkeit, die werdende Mutter während ihrer Schwangerschaft gut und gezielt zu begleiten. Ob Schmerzen (egal welcher Art), Übelkeit, Unwohlsein, Verdauungsprobleme, Wassereinlagerungen, schwere Atmung oder schlechter Schlaf - regelmäßige Shiatsu-Behandlungen schaffen Abhilfe, um diese besondere Zeit im Leben auch wirklich genießen zu können. Auch Geburt, Wochenbett und Stillzeit lassen sich mit Shiatsu sehr gut begleiten.

## DORN-BREUSS-THERAPIE

Ist eine Behandlungsform, die sich hauptsächlich auf die Körperstruktur bezieht.

Sie besteht aus 2 Teilen – der „Breuss-Massage“ und der „Dorn-Methode“.

Die Breuss-Massage dauert zwischen 60 und 90 Minuten und ist eine sanfte und entspannende Wirbelsäulenbehandlung mit warmem Johanniskraut Öl. Das entspannt, entstresst und schmeichelt den Bandscheiben.

Die Massage wird mit einem warmen Umschlag auf dem gesamten Rücken abgerundet!

Sie wird angewandt:

- ☉ als Vorarbeit zur Dorn-Methode
- ☉ bei Beschwerden der Wirbelsäule (HWS, BWS, LWS)
- ☉ als Rehabilitation nach Bandscheibenvorfällen (nicht akut!!)
- ☉ als wohltuende Entspannungsmassage

Die Dorn-Methode dauert ca. 30 Minuten und richtet sich an die restliche Körperstruktur wie:

- ☉ Beinlängendifferenz
- ☉ Beckenschiefstand
- ☉ Wirbelfehlstellungen
- ☉ Kreuzbeinkippung

Nach einer Erstbehandlung lässt sich feststellen, wie viele Einheiten sinnvoll sind und welche Übungen für den Klienten passen, die er zu Hause regelmäßig durchführen sollte.

Durch das Zusammenspiel der Behandlungen und der regelmäßig ausgeführten Übungen seitens des Klienten, ergibt sich der Behandlungserfolg.

## RAINDROP – PRAKTIK

Die Raindrop-Praktik ist eine spezielle Körperbehandlung mit hochwertigen Aroma-Ölen (Young Living) in Form einer Massage, und zielt auf absolute Entspannung des gesamten Körpers ab. Sie dauert zwischen 60 und 70 Minuten und bezieht sich hauptsächlich auf den Rücken und die Füße.

Bei der Raindrop-Praktik werden die Harmonie und der Energiefluss in unseren Chakren bestimmt, und durch den Einsatz der individuell verwendeten Öle ausgeglichen und harmonisiert.

Es lassen sich sowohl körperliche, als auch seelische Blockaden lösen, wodurch Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

**Wird angewendet unter anderem bei:**

- ☉ Verspannungen im gesamten Nacken-, Schulter- & Rückenbereich
- ☉ Wenig Energiefluss in der Wirbelsäule
- ☉ Zu viel im Kopf – zu wenig Erdung
- ☉ Alltagsstress
- ☉ Klärung von Lebensthemen (z.B.: Mut zur Veränderung, Freude am Leben, Klarheit im Handeln, Glaube an sich selbst und die eigenen Talente, Transformation, sich Neuem oder Verborgenen öffnen, lernen mit Ängsten umzugehen, ...)

