



Nadja Kofen-Bringmann

Ausbildung zur Shiatsu-Praktikerin am Institut für Shiatsu und Orientalmedizin (ISOM) in Bonn und Massenheim. Abschlussdiplom bei der Gesellschaft für Shiatsu Deutschland (GSD, <http://www.shiatsu-gsd.de>).



Geschenkgutscheine erhältlich



**Termine**

nach Vereinbarung

Telefon

0 21 31/ 3 14 59 33

E-Mail

[shiatsu-in-ne@web.de](mailto:shiatsu-in-ne@web.de)

Internet

[www.shiatsu-in-ne.de](http://www.shiatsu-in-ne.de)

Shiatsu ersetzt keinen Arzt oder Heilpraktiker.

---

---

**Nadja Kofen-Bringmann**  
Dipl. Shiatsu-Praktikerin · GSD

## Die Kunst der Berührung

Shiatsu ist ein aus Japan stammendes System energetischer Körperarbeit, das vor einigen Jahrzehnten seinen Weg nach Europa fand. Seine Wurzeln liegen in der traditionellen chinesischen und japanischen Medizin, Philosophie und Lebenskunst. In Japan ist Shiatsu eine bekannte Methode, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Shiatsu wirkt ganzheitlich, es unterstützt Sie auf Ihrem persönlichen Weg und bringt Sie wieder mit ihren eigenen Ressourcen in Berührung.



## Alles im Fluss

Das Ki, japanisch für Lebensenergie, durchströmt in Meridianen, den Energieleitbahnen, unseren Körper. Ki fließt wie ein Fluss, der sich selbst reinigt und ein bestimmtes Maß an Belastung verarbeiten kann. Wird dieses Maß in unserem Organismus überschritten, kommt es zu Blockaden im Energiefluss. Anhaltende Blockierungen führen beispielsweise zu Verspannungen, Verstimmungen und Schmerzen. Bleiben sie unbeachtet, können sie schließlich zu Erkrankungen führen.

## Berührung ist Begegnung

Während einer Shiatsu-Behandlung liegen sie auf einem Futon, der traditionellen japanischen Liegematte, auf dem Boden. Sie tragen bequeme wärmende Kleidung, weil der Körper in der Entspannungsphase leicht auskühlt. Shiatsu findet in ruhiger, meditativer Atmosphäre statt. Die Berührung ist bestimmt durch achtsames, in die Tiefe wirkendes, entspanntes Lehnen des Behandlers auf Ihren Körper. Dadurch werden innere Blockaden im Meridiansystem aufgespürt und gelöst. Zur Aktivierung des Ki-Flusses werden verschiedene Techniken, Dehnungen und Gelenkrotationen eingesetzt. Klarheit und Stille bringen ihre Welt ins Gleichgewicht.

## In der Ruhe liegt die Kraft

Eine Behandlungsserie von 5 bis 10 Behandlungen im wöchentlichen Rhythmus ist empfehlenswert, da sich die Wirkung aufbaut und so länger anhält. Sie können aber auch eine Einzelsitzung genießen, als kleine Auszeit vom Alltäglichen, dort Entspannung finden und neue Kraft schöpfen.

## Shiatsu für Alle

Shiatsu ist die Kunst individuell auf den energetischen Zustand und die Einzigartigkeit jedes Menschen einzugehen. Dies ist in jedem Alter möglich.

## Balance durch Shiatsu

Shiatsu...

- sorgt für seelische, geistige und körperliche Ausgeglichenheit
- löst Verspannungen
- mobilisiert Gelenke und Beweglichkeit
- kräftigt die Organfunktionen
- aktiviert Selbstregulationskräfte
- beruhigt das vegetative Nervensystem
- bringt innere Gelassenheit und emotionale Stabilität
- fördert das klare und kreative Denken
- steigert das allgemeine Wohlbefinden



## Preise

Shiatsu	
60 Min. plus 30 Min. Gespräch	60,00 €
Kraniosakrale-Energiearbeit	
75 Min. plus 30 Min. Gespräch	75,00 €
Sensible Energiearbeit	
75 Min. plus 30 Min. Gespräch	75,00 €
Einführung in die Meditation	
90 Min. - Preis je nach Gruppengröße	

