

# Kurzurlaub für Körper und Seele

## Shiatsu – mit sanftem Druck gegen die innere Anspannung des Körpers

**S**hiatsu – das zusammengesetzte Wort besteht aus zwei Begriffen, die übersetzt Finger und Druck bedeuten. Nicht schwer zu erraten, dass es sich dabei um eine Massagetechnik handelt. Die Finger spüren, wo sich der Schmerz oder die Blockade befindet und mit angemess-

nem Druck wird ihm dann begegnet. Die massierenden Hände gehören in diesem Fall zu Gabriele Schmeer, Shiatsu-Therapeutin aus Winterhude. „Shiatsu ist eine achtsame und respektvolle Berührung, die auf die Bedürfnisse des Einzelnen abgestimmt wird“, erklärt sie ihre Arbeit.

Behandelt wird auf Bodenmatten. Der Klient trägt bequeme Kleidung und dann geht Gabriele Schmeer auf die Suche nach „Anspannung oder Leere“ und versucht, beides auszugleichen. Dazu benutzt sie aber nicht nur ihre Hände. Mit Knien, Füßen und Ellenbogen drückt, reibt und dehnt sie bestimmte Körperpartien. Ziel ist es, den Fluss der Lebensenergie zu unterstützen, Blockaden zu lösen, einfach zu entspannen.

„Wirklich loslassen tun die meisten erst nach ein paar Sitzungen“, weiß Gabriele Schmeer aus Erfahrung. „Aber dann erreicht man eine tiefe Entspannung, fühlt sich belebt und erfrischt.“ Ein Kurzurlaub



Fotos: Faanitsch

**Shiatsu: Gabriele Schmeer bringt die Lebensenergie wieder zum Fließen**

für Körper, Geist und Seele also.

Um ihren Klienten dieses Gefühl vermitteln zu können, hat Gabriele Schmeer vier Jahre lang an der Schule für Shiatsu in Hamburg alles über Energieleitbahnen, Akupressur und Akupunktur gelernt. Dabei eignete sie sich neben der Theorie auch die Techniken der traditionellen chinesischen Massage, westliche Ansätze

von Körpertherapie und geistige Zentrierungstechniken an.

Eine Shiatsu-Sitzung à 60 Minuten kostet 50 Euro. Speziell für MOPO-Leser gibt es die Kennenlernbehandlung: drei Sitzungen à 30 Euro.

**VANESSA BLUMHAGEN**

Shiatsu-Balance, Hans-Henny-Jahn-Weg 8, Tel. 220 72 76



Mehr zum Thema unter:

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

### VERLOSUNG



**Damit Sie sich wieder in Ihre Mitte bringen.** Die Shiatsu-Therapeutin Gabriele Schmeer spendiert eine ausgiebige Massage-Behandlung für MOPO-Leser. Einfach heute bis 14 Uhr eine E-Mail (Stichwort „Shiatsu“) mit Name und Adresse schicken an: [p7daily@mopo.de](mailto:p7daily@mopo.de).