



Du mußt nicht nach draußen gehen,
um besser zu sehen,
noch aus dem Fenster spähen.
Verweile lieber in der Mitte deines Lebens ...
Suche dein Herz und schaue ...
Der Weg, etwas zu tun, ist da zu sein.

Lao - tzu

„Yin -Yang...
der alternierende Puls
der ewigen Kette von Überraschungen,
die wir unser „Ich“ nennen.“

Chuang - tzu

Ein Kurzurlaub für Körper, Seele und Geist

Shiatsu ist eine aus Japan stammende, ganzheitliche, manuelle Körperarbeit auf Grundlagen fernöstlicher Gesundheitslehre. Die Shiatsu Behandlung umfasst verschiedene Techniken, wie z.B. Druck entlang der Meridiane (Energilaufbahnen), dehnen, kneten, mobilisieren, wodurch der Energiefluss reguliert wird. Blut und Lymphzirkulation, Beweglichkeit und Körperhaltung werden positiv beeinflusst. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt.

Kann das Ki (die Körperenergie) frei fließen, entsteht Entspannung und Wohlbefinden, der Körper kann sich regenerieren. So können Veränderungen auf körperlicher, sowie auf geistig-seelischer Ebene stattfinden.

Es ist zum Beispiel hilfreich bei Muskelverspannungen, Stress, Schlafstörungen, chronischer Müdigkeit, Rückenbeschwerden, Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen, depressive Verstimmung, Beschwerden des Bewegungsapparates um nur einige zu nennen.

Shiatsu ist kein Ersatz für westliche Medizin und Diagnose.

Shiatsu wird auf einer bequemen Bodenmatte praktiziert. Bitte lockere Baumwollkleidung und eventuell Socken mitnehmen. Unmittelbar vor dem Termin sollten Sie keine großen Mahlzeiten einnehmen.

Dauer ca. eine Stunde pro Einheit bzw. die erste oder auch zweite 1½ Stunden.

Klangschalen und Klangenergetik

Ich arbeite mit der Schwingung von tibetischen Klangschalen (Planetentönen) und Planetenstimmgabeln (Klangakupressur). Klänge haben positiven Einfluss auf Organe, Drüsen, Gelenke etc... Die Chakren können gereinigt und harmonisiert werden. Es entsteht ein tiefer Entspannungszustand. Erinnerungen an unsere ursprüngliche Schwingung kann entstehen.



ich über mich

Ulrike Zmugg-Sporis, geboren 1972, verheiratet, 2 Kinder

- diplomierte Shiatsu Praktikerin - Int. Shiatsu Schule Graz
- Do In Übungsleiterin - Int. Shiatsu Schule Graz
- Klangmassage/Klangenergetik - Richard Hiebinger (D)
- Ausbildung in Ernährungsberatung nach chinesischer Diätetik - Schloßberg Institut Graz, Fortbildungen Shambhala Wien
- 3jährige TCM-Fortbildung - Dr. Florian Ploberger (A)

Fortbildungsschwerpunkte

TCM in der Körperarbeit - Markus Grasser (UK)

Shen Shiatsu Master Training - Mag. Jörg Schürpf (CH)



Ulrike Sporis-Zmugg **Shiatsu Praxis**

Am Ursprung 3 · 8046 Stattegg
0664/40 65 325 · ulli@centerzmugg.com

Busverbindung GVB Linie 53, Haltestelle „Gemeindeamt“
neben Kindergarten
Parkplätze vorhanden




SHIATSU
Ulrike Sporis-Zmugg Shiatsu Praxis