



MOVING TOUCH

Spüren,
was gut tut!

Atempause!
Entspannung und Gesundheitsförderung in Schulen

Praxisanschrift:
Cap Horn 15/16
41751 Viersen / Dülken

Postanschrift:
Astrid Fenton
Wilhelmshöhe 14c
41751 Viersen

Tel. 02153-1378285

E-Mail: info@movingtouch.de



Shiatsu – warum?

Leistungsdruck gehört für viele Schüler genauso zum Alltag wie das tägliche Pausenbrot. Laut des LBS Kinderbarometers 2011, welches jährlich vom PROSOZ Institut für Sozialforschung erhoben wird, hat jedes sechste Kind in der Schule ein „negatives Wohlbefinden“. 60 Prozent der gestressten Schüler leiden unter Konzentrationsverlust und Nervosität, wie eine aktuelle Umfrage des Forsa-Instituts ergab. 37 Prozent der Kinder waren traurig oder zogen sich zurück. 30 Prozent litten unter Lern- und Leistungsstörungen und 23 Prozent wollten gar nicht mehr in die Schule gehen.

Aber auch Lehrer leiden unter der starken Belastung. Viele Lehrerinnen und Lehrer müssen häufig ihren Unterricht wegen Krankheit und Erschöpfung absagen, sie können keine Freude und Begeisterung mehr dafür aufbringen. Schließlich sind in vielen Fällen die psychischen Kräfte so geschwächt, dass sie Schüler und Kollegen nur noch als „Stressoren“ sehen. Daher wird berechtigterweise befürchtet, dass sich eine schlechte körperliche und psychische Verfassung von Lehrkräften negativ auf die Unterrichtsqualität auswirkt.

Shiatsu an Schulen ist eine Entspannungsmöglichkeit für Lehrer, für Schüler, aber auch für Eltern. Shiatsu eignet sich ideal dafür, in unserer schnelllebigen und ruhelosen Zeit zu entspannen, den Körper zu lockern und den Kopf frei zu bekommen. Das aus Japan stammende Shiatsu wird auch hier immer populärer, um gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Shiatsu bietet...

- Entspannung
- Gesundheitsfürsorge und –förderung
- Gesundheitsprävention
- Hilfe in Krisenzeiten
- Aktivierung von Ressourcen
- Wohlbefinden

Shiatsu – für wen?

Shiatsu unterstützt Lehrer, Schüler und Eltern im Schulalltag.

Denn Shiatsu ist weit mehr als Entspannung!



Vorteile

Für Lehrer

- weniger gestresst
- entspannter
- konzentrierter
- belastbarer
- leistungsfähiger
- besser gelaunt
- zufriedener
- mehr Freude an der Arbeit

Für Schüler

- nicht mehr ständig unter Strom
- kreativer
- konzentrierter
- leistungsfähiger
- besondere Geborgenheit und Zuwendung erleben
- Nähe und Verständnis erfahren
- wohlfühlen

Für Eltern

- weniger gestresst
- entspannter
- Nähe und Verständnis erfahren
- wohlfühlen

Für Schulen

- geringere krankheitsbedingte Fehlzeiten
- ein besseres Betriebsklima
- eine höhere Arbeitsmotivation
- gute Öffentlichkeitsarbeit

Fazit

Gesünder und erfolgreicher leben Menschen, die innerlich gelassen und entspannt sind. Denn Entspannung wirkt sich direkt positiv auf die Arbeitsmotivation, die Arbeitszufriedenheit und die Leistungsfähigkeit aus. Durch Shiatsu kann die Lebens- und Arbeitsqualität sowie der Umgang miteinander erheblich verbessert werden.



Shiatsubehandlung

Kleidung

Eine Shiatsubehandlung wird am bekleideten Körper gegeben. Die Kleidung sollte bequem und warm, aber nicht zu dick sein. Es empfehlen sich Jogginghosen oder Leggings.

Sitzen oder Liegen

Wenn ich in die Schule komme, kann ich entweder eine Rücken- und Nackenbehandlung auf dem Stuhl geben oder eine Ganzkörperbehandlung im Liegen. Für die tiefenwirksame Behandlung im Liegen benötigen wir einen separaten und temperierten Raum mit mindestens 3 x 3 m. Alles Weitere bringe ich mit. Während der Behandlung sollten Störungen weitgehend ausgeschlossen sein.

Gerne können die Lehrer, Schüler und Eltern zur Behandlung auch in meine Praxis kommen.

Dauer

Eine Shiatsubehandlung auf dem Stuhl für Rücken und Nacken dauert 15 bis max. 30 Minuten. Die Shiatsubehandlung im Liegen dauert üblicherweise ca. 60 Minuten. Andere Zeiten sind nach Absprache möglich. Für eine nachhaltige Wirkung oder das Bearbeiten eines speziellen Themas ist eine Serie von 6 – 10 Behandlungen empfehlenswert.

Ablauf

Eine Sitzung besteht aus einem Vorgespräch, der Behandlung und einer anschließenden Ruhephase. Während der Behandlung liegt der Klient bequem bekleidet auf einer weichen Matte. Ich bearbeite den Körper mit Finger- und wohltuendem Vollhanddruck oder streiche entlang der Energiebahnen (Meridiane). Durch sanfte Rotationen mobilisiere ich die Gelenke. Verspannungen werden passiv gedehnt. Dadurch können die Energien im Körper wieder frei fließen.

Kosten

Die Kosten für Einzelbehandlungen in meiner Praxis finden sich auf www.movingtouch.de. Für Behandlungen in Ihren Räumlichkeiten erstelle ich gerne ein Angebot, das auf Ihre Bedürfnisse hinsichtlich Anzahl und Häufigkeit der gewünschten Behandlungen zugeschnitten ist.

Gesundheitstag / Tag der offenen Tür

Sie können mich auch im Rahmen eines Gesundheitstages oder Tages der offenen Tür buchen, an dem ich die Besucher mit Behandlungen auf dem Stuhl in einer Oase der Ruhe verwöhne. Auch hierfür erstelle ich ein individuelles Angebot.



Was ist Shiatsu

Technik

Shiatsu (aus dem Japanischen shi = Finger, atsu = Druck) ist eine ganzheitliche und wirkungsvolle Form der Körperarbeit, die aus der fernöstlichen Philosophie und Lebenskunde stammt. Der Behandler erspürt den energetischen Zustand des empfangenden Körpers und harmonisiert den Energiefluss mittels gezieltem und wohldosiertem Druck. Dieser Druck wird meist mit den Fingern oder dem Handballen, manchmal auch mit Ellenbogen oder Knie ausgeübt. Auch Dehnungen und Gelenkrotationen sind Elemente einer Shiatsubehandlung. So werden Blockaden in den Energiekanälen, den aus der Akupunktur bekannten Meridianen, gelöst und die körpereigenen Energien (Ki oder Qi) können wieder fließen.

Wirkung

Die tiefe Entspannung während einer Behandlung erhöht das Wohlbefinden und gibt dem Körper die Möglichkeit zur Selbstregulierung von Dysbalancen, die sich in körperlichen und psychischen Symptomen, Verspannungen oder auch Fehlhaltungen äußern können. Die Bewältigung des Alltags fällt leichter, die Belastbarkeit steigt. Shiatsu leistet damit einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge.

Wissenschaftliche Sichtweise

Mit wohldosiertem Druck wird das Nervensystem positiv beeinflusst. Der Organismus wird in eine parasympathikotone Lage versetzt, so dass er sich optimal erholen und regenerieren kann. Eine tiefe und gleichmäßige Atmung bringt Sympathikus und Parasympathikus ins Gleichgewicht. Dies fördert ebenfalls die Balance des Vegetativums. Das optimale Zusammenspiel von Agonist und Antagonist fördert und verbessert die allgemeine Leistungsfähigkeit des gesamten Bewegungsapparates und das Erlernen von ökonomischen Bewegungsabläufen.

Studie der University of Stalford

Auszug: „... Die Sichtweise von Klienten und Behandlern in Großbritannien und Deutschland ähnelten sich. Beide beschrieben eine große Bandbreite an übereinstimmenden, sofort eintretenden und Langzeiteffekten. Darunter waren Wirkungen auf die Ausgangssymptomatik und im Hinblick auf Entspannung, Schlafverhalten, Körperhaltung und Körperwahrnehmung. Es gab auch vorübergehende Wirkungen, die eher negativ empfunden wurden und nicht lange andauerten. Die Behandler betrachteten dies als Teil des Heilungsprozesses. ...“

Zur Person



Astrid Fenton
Shiatsu-Praktikerin

Aus- und Weiterbildung

Ausbildung zur Krankenschwester am St- Marien-Hospital in Düren / Birkesdorf

Shiatsu-Ausbildung am ISOM Institut für Shiatsu in Bonn

Fortbildung in der Betreuung Demenzkranker (integrative Validation) am St- Alexius-Krankenhaus in Neuss

Kontinuierliche Shiatsu-Fortbildungen bei Barbara Murakami, Wolf Rainer Siebert, Yoshi Ikeda (J) und Frans Copers (B)

Berufserfahrung

Langjährige Erfahrung in somatischen und psychiatrischen Einrichtungen, in der ambulanten Pflege und als OP-Schwester

Persönliches

Jahrgang 1967

verheiratet und Mutter von 4 Kindern

Mitglied in der Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland (GSD)

Das ist mir besonders wichtig:

Shiatsu kann Menschen in ihrem Innersten berühren und so Selbstwahrnehmung und –bewusstsein fördern. Das ermöglicht es dem Klienten, selbst aktiv Bewegung in festgefahrene Bereiche seines Lebens zu bringen.

Referenzen

Das sagen die Teilnehmer und Veranstalter:

Herzlichen Dank für die Durchführung von zwei Gesundheitstagen in unserer Klinik. Ihre Shiatsu-Kurzmassagen sind durchweg sehr positiv bei unseren Beschäftigten angekommen. Gerne buchen wir Sie im nächsten Jahr wieder.

Bernd Busen (Personalentwicklung), LVR-Klinik Viersen

Die Behandlung war ein tolles Erlebnis. Ich habe mich anschließend top gefühlt. Während der Behandlung konnte ich sofort eine großartige Wirkung feststellen. Es hat sich so angefühlt, als ob Sie die Energie meines Körpers ganzheitlich verteilen könnten und somit dafür gesorgt haben, dass sich einige Blockaden auflösen!

David

Der etwas klischeebehaftete Ausdruck vom 'Urlaub für die Seele' trifft ganz gut meine Wahrnehmung des Erlebten. Ich lernte, mich während der Shiatsu-Anwendungen völlig "fallen zu lassen" und erreichte dadurch ein so nur ganz selten erlebtes Maß an Entspannung. Angenehmer Nebeneffekt: durch dieses „Loslassen lernen“ habe ich neue Möglichkeiten des „in mich hineinhörens“ kennen gelernt und dadurch auch zum Angang des ein oder anderen privaten Problems frischen Mut gefasst. Eine Shiatsu-Behandlung vermag dabei zu helfen, eigene, verschüttete Fähigkeiten neu zu entdecken, verkümmerte Energien wieder zu beleben und im Alltag neue Stärke zu gewinnen.

D.M.

Hierbei kann man wirklich relaxen! Im wahrsten Sinne des Wortes: hinlegen, wohlfühlen und entspannen!

Martina

In der dritten Stunde merkte ich, dass sich bei bestimmten Druckpunkten mein Atemvolumen sofort vergrößerte. Ich atmete einfach ganz tief ein und aus. Heute, in der 5. Stunde, konnte ich ganz tief durchatmen. Ich fühlte mich den Tag über so, als hätte ich mehr Energie zur Verfügung. Ein sehr wohltuendes Erlebnis.

Ch.Thelen

Es ist einfach entspannend, weil man nichts tun muss. Frau Fenton nimmt den Arm, das Bein, den Kopf in ihre Hände, und man kann alle Bewegungen ihr überlassen. Man lernt, sich zu entkrampfen, locker zu lassen, los zu lassen.

Susanne

Diese Aussagen stellen eine Auswahl von Referenzen dar. Sie können diese bei mir im Original und in voller Länge einsehen.

So erreichen Sie mich



Kontakt und Öffnungszeiten

Postanschrift:
Astrid Fenton
Wilhelmshöhe 14c
41751 Viersen

Praxisanschrift:
Cap Horn 15/16
41751 Viersen / Dülken

02153-1378285

info@movingtouch.de

Vereinbaren Sie einen Termin mit mir. Ich freue mich auf unseren Tanz der Energien!