



UNTERSTÜTZEN SIE "FRAUEN UND

Siegrid Wistrčil 1090 Wien, Spittelauer Platz 7/4 Tel. 0699 11843504 Mail: office@sheatsu.at

SHIATSUTAG FÜR MÄDCHEN UND FRAUEN

19.9.2009

Veranstaltung in Kooperation mit der Wiener Urania

Programm:

10-16h Shiatsu-Behandlungen zum Kennenlernen

Genießen Sie tiefe Entspannung mit Shiatsu! Die Behandlung wird im Sitzen oder Liegen auf bekleidetem Körper gegeben, sie dauert 20 min. und ist kostenlos. Es ist ratsam bequeme Kleidung zu tragen. Umkleidemöglichkeiten sind vorhanden.

Vorträge:

- 10.00h Siegrid Wistrčil: „Shiatsu und Frauengesundheit“
Eine Einführung in die Grundlagen von Shiatsu und wie es Frauen in allen Lebensphasen unterstützen kann, sich gesund und ausgeglichen zu fühlen.
Siegrid Wistrčil ist selbständige Shiatsupraktikerin seit 2003, mit „sheatsu“ und „workbalance“ liegt ihr Schwerpunkt auf Frauengesundheit, Frauenberatung und betrieblicher Gesundheitsförderung.
- 11.00h Ursula Komböck: „Shiatsu und Ernährung nach den 5 Elementen“
Nahrungsenergie ist eine der drei Qi Quellen, ohne die Leben nicht möglich wäre. Was wann wir und wo wir essen hat unmittelbare und langfristige Auswirkungen auf Wohlbefinden und Vitalität. Die 5 Elemente Küche bildet eine optimale ergänzung zu Shiatsu.
Ursula Komböck, Shiatsu-Praktikerin in eigener Praxis, TCM Ernährungsberaterin und Qi Gong Lehrerin.
- 12.00h Jasmin Mirfakhrai: „Shiatsu in der Schwangerschaft“
Wenn neues Leben im Körper der Frau heranreift, dann besteht der Wunsch nach Ruhe und Regeneration, um sich auf die Veränderungen vorzubereiten. Shiatsu hilft Mutter und Kind bei ihrer bestmöglichen Entwicklung zu unterstützen.
- 13.00h Ursula Komböck: „Shiatsu und Brustgesundheit“
Die Brust ist Symbol weiblicher Identität Stärke und Lust. Shiatsu hilft Mädchen und Frauen in ihrem selbstbewussten Umgang mit ihrer Brust

und ihrer Körperlichkeit zu stärken und führt zu vermehrter Achtsamkeit gegenüber den eigenen Bedürfnissen.

- 14.00h Ortrun Köhler: „Im Fluss – Stressfreie Menstruation“
Shiatsu bringt die Energie in Fluss, löst Blockaden und Verspannungen und wirkt regulierend auf den Zyklus
Ortrun Köhler ist seit 12 Jahren Shiatsu-Praktikerin, Heilmasseurin und Qi Gong Lehrerin
- 15.00h Susanne Simek: „Shiatsu und Psychosomatik“
Wie kommt es zu psychosomatischen Erkrankungen, warum sind Frauen häufiger betroffen als Männer und wie können Frauen damit umgehen.
Susanne Simek, Zen-Shiatsu-Praktikerin, seit 1987 mit TCM befasst, selbständig in eigener Praxis mit den Schwerpunkten Alleinerzieherinnen, Psychosomatik, Schock und Trauma, Lebenskrisen

Workshops:

- 10.00
GUTEN MORGEN - WACHKLOPFEN MIT DO-IN mit Alexandra Ernstthaler
In diesem WS wollen wir mittels Klopftechnik und Atemübungen schädliche Energie aus unserem Körper vertreiben und unser "Qi" zum Fließen bringen.
Do-In ist für jedes Alter geeignet!
- 11.00h
SHIATSU IST EIN KINDERSPIEL! - SHIATSU FÜR MUTTER UND KIND mit Alexandra Ernstthaler
Spielerisch wollen wir lernen einander einfaches Shiatsu zu geben - die Kleinen den Großen, die Großen den Kleinen
Alexandra Ernstthaler ist Mutter von 2 Kindern, seit 2001 diplomierte Shiatsu-Praktikerin
- 12.00h
STRESS ABBAUEN - AUS DER STILLE KRAFT SCHÖPFEN mit Ortrun Köhler
Wie wir besser mit Stress umgehen und Burn-out vorbeugen können ist Thema dieses Workshops. Sie lernen Entspannungstechniken aus dem Stillen Qi Gong kennen.
- 13.00h
MÄDCHENPOWER- FRAUENKRAFT mit Nina Kern
Shiatsu als Unterstützung auf dem Weg zum Frau-Sein, ein Workshop für Mädchen und junge Frauen
Nina Kern, geboren 1979, Ergotherapeutin, 2004/05 freiwillige Arbeit in einem tibetisch-buddhistischen Zentrum in Bodhgaya (Indien), 2002-2007 Ausbildung zur Dipl. Hara-Shiatsu-Praktikerin, Absolvierung mehrerer 10tägiger Vipassana-Meditations-Kurse, langjährige Erfahrung in Ausdruckstanz (5Rhythmen nach Gabrielle Roth)
- 14.00h
GLÜCKLICH DURCH DIE WECHSELJAHRE mit Edith Jäger

Ein natürlicher Umgang mit den Wechseljahren macht Frauen stark und selbstbewusst. In diesem Workshop gibt es Erfahrungsaustausch und Tipps, lustvolles Bewegen, Tanzen, Singen, sowie Shiatsu-Selbstmassage.

Edith Jäger: Shiatsupraktikerin in eigener Praxis seit 2003 und Sängerin, Frauenschwerpunkt, Atem und Stimme

15.00h TALLER DE SHIATSU con Siegrid Wistrail
En este taller aprenden algunas técnicas sencillas de masaje de shiatsu además de una pequeña introducción a lo que es el shiatsu
Siegrid Wistrail, es terapeuta de shiatsu en Viena y también radica en México, donde participa en proyectos de mujeres y enseña shiatsu

Wir legen Informationen auf und bieten Bücher zum Thema an. Wir beraten Sie und beantworten alle Ihre Fragen, auch in den Sprachen Englisch, Spanisch, Französisch, Portugiesisch und Persisch.

Wir laden zur Veranstaltung und den Schnupper-Massagen ganz herzlich Frauen mit besonderen Bedürfnissen ein. Für Rollstuhlfahrerinnen gibt es eine geeignete Zufahrt.

Damit Mütter stressfrei Shiatsu genießen können, wird es ein Kinderprogramm geben.