



Aquatische Körperarbeit



Aquatische Körperarbeit
WATSU/WATA/AI CHI/VITAL & RELAX

Kurse, Workshops
Behandlung – Begleitung

Maria Raggenbass-Mathis
9405 Wienacht
079 621 43 88
www.wasser-wellness.ch

Adelheid Meier

Wasserfitness-
Instruktorin SSSCHV
Watsu/Wata Practitioner

Carl Spilleker-Strasse 15
CH-8590 Romanshorn
Telefon: +41 (0)71 460 05 11
ad@adelheidmeier.ch
www.adelheidmeier.ch



Einzel Sitzungen und Seminare:

Wasser-Shiatsu (Watsu)
EFT: Klopf-Akupressur

Im Raum Bodensee und Zürich.
Geschenkgutscheine erhältlich.

Irmgard Ida Durot, 9424 Rheineck, Tel. 071 880 06 69
irmi.durot@healing-arts.ch, www.healing-arts.ch

AQUATISCHE KÖRPERARBEIT

WATSU-WATA

BUTTI VALERIA HELEN
aquabutti@bluewin.ch
Telefon 079 336 29 54

Heilkraft des Wassers nutzen

WasserShiatsu® oder WATSU® ist eine sehr wirksame und vielseitig anwendbare Körpertherapie, die seit 1980 aus dem Zen-Shiatsu entwickelt wurde und die heilenden und unterstützenden Qualitäten des warmen Wassers (35°C) nutzbar macht.

WATSU® entspannt und befreit den Bewegungsapparat auf erstaunlich leichte und nachhaltige Weise. Es löst Blockaden und Verspannungen auf körperlicher, emotionaler und psychischer Ebene. Durch sanftes, sachgerechtes Dehnen, Drehen und Strecken, Meridian-Behandlung sowie Mobilisieren aller Gelenke wird die Entspannung der Muskeln gefördert und die Organe werden reflektorisch gestärkt. Die Beweglichkeit wird verbessert und der Bewegungsradius erweitert.

Die Wirbelsäule, im Wasser vom Körpergewicht entlastet, kann in einer Weise bewegt werden, wie es an Land nicht möglich wäre. Rhythmische, harmonisch fließende Bewegungen bringen dem Körperbewusstsein neue Impulse und laden ein, alte Bewegungsmuster loszulassen. Die Atmung vertieft sich und der vollständige Atemrhythmus wird reaktiviert. WasserShiatsu® harmonisiert den Fluss der Lebensenergie (Chi). Ein gesteigertes Wohlbefinden und ein verbessertes Körperbewusstsein sind die natürlichen Folgen. Die Bewegungen des Praktizierenden sind dem Tai Chi ähnlich: tänzerisch wird der/die KlientIn bewegt, wobei Spiralen, Bogen-, Pendel-, Wellen- und Kreisbewegungen initiiert werden.

WATSU® ist eine ganzheitliche Wassertherapie-Methode. Es nährt die Seele, lässt Urvertrauen wachsen und hilft mit Ängsten umgehen zu lernen. Im Wellness-Bereich findet WATSU® eine immer grössere werdende Bedeutung.

Ein wesentliches Prinzip des Zen gilt auch hier: Mit dem anderen SEIN, nicht etwas



TUN. Der Begründer der Methode, Harold Dull, leitet in Harbin Hot Springs (Kalifornien) die Schule für Shiatsu und Massage. Ein internationales Team von erfahrenen Fachleuten trägt bis heute gemeinsam zur stetigen Verfeinerung, Weiterentwicklung und weltweiten Verbreitung von WATSU® bei.

WasserTanzen® oder WATA®

WasserTanzen® (WaTa®) ist die dynamische, tänzerische Form der Aquatischen Körperarbeit über und unter Wasser. Sie wurde 1987 von Diplom. Psychologin FSP. Peter A. Schröter und Arjana Claudia Brunswiler entwickelt und seither kontinuierlich verfeinert.

WasserTanzen® ist eine Fortgeschrittenentechnik in Therapie und Wellness für KlientInnen, die sich bereits mit WasserShiatsu (WATSU®) vertraut gemacht haben. WATA® wird wie WATSU® in körperwarmem Wasser (35°C) ausgeführt. Beim WasserTanzen® werden die KlientInnen, versehen mit einer Nasenklemme, auch unter Wasser in die schwerelose Dreidimensionalität geführt. Dieser Schritt erfor-

dert von den Praktizierenden neben einem Basisverständnis für Aquatische Körperarbeit auch ein intuitives Gespür für den Atemrhythmus des Klienten, um diesen beim Loslassen und der daraus folgenden tiefen Entspannung zu unterstützen.

Die fließenden Bewegungen des WasserTanzen® erinnern an das klassische Ballett, an Aikido, schwimmende Delphine und manchmal an das Schweben eines Fötus im Mutterleib. Immer wieder klingt in dieser Wassertherapie ein tänzerisches und spielerisches Element an. Die Grundbewegungsformen sind «Schlange», «Aikido», «Rolle», «Inversion», «Freilassen» und «Umfangen». Der Körper wird dabei in einer wellenförmigen Bewegung geführt, wobei die Über- und Unterwassersequenzen sich rhythmisch und klientenbezogen abwechseln. Durch Anwenden sanfter Dehnungstechniken werden die Hauptgelenke des Körpers befreit. Das Initiieren ursprünglicher Bewegungsabläufe löst allmählich alte Halte- und Bewegungsmuster auf; ein erster Schritt zu Wohlbefinden und Gesundheit.

Quelle: www.iaka.ch

SCHMERZEN

Gesundheitszentrum Leonhard

Oase für besseres Wohlbefinden, Lebensfreude und Körperenergie

Dank gezielten Aus- und Weiterbildungen kann der diplomierte Masseur Roland Feuz Ihnen ein breites und wirkungsvolles Behandlungsangebot offerieren.

«Ich nehme mir Zeit für Sie und Ihre gesundheitlichen Probleme. Nutzen Sie die erfolgreichen Methoden der Alternativ-Therapie und geniessen Sie neu gewonnene Lebensqualität!», so Roland Feuz.

Medizinische Massagen wirken durchblutungsfördernd, blutdruck- und pulsenkend und reduzieren Stresshormone. Sie verbessern den Zellstoffwechsel und helfen, die Nähr- und Abfallstoffe schneller zu bzw. abzuführen. Mit Dehn-, Zug- und Druckreiz werden Haut, Bindegewebe und Muskulatur positiv beeinflusst, was sich auf die Psyche regulierend auswirkt.



Reflexologie ist eine wirkungsvolle Form der Segmenttherapie. Griff-techniken auf der Körperoberfläche aktivieren oder beruhigen Organe und das Nervensystem. Je nach Befund ist eine Fuss-/Hand-/Ohr-/oder Schädelreflexzonenmassage angezeigt.

Weitere Therapieangebote:

Schröpfen, Schröpfkopfmassage, Narbenentstörung, Hochfrequenz-/Sauerstofftherapie sowie Vitaltest

Nazarovtherapie ist die physiologische Nachbildung der natürlichen Muskelarbeit und steigert Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koor-



dination. Gleichzeitig fördert diese Methode den Flüssigkeitstransport, aktiviert die Lebensprozesse der Zellen und beugt dem Leistungs- und Elastizitätsverlust vor.
www.nazarov.ch

Anwendungsmöglichkeiten:

- Golfer-/Tennisarm. Knieprobleme

- Muskelverspannungen aller Art
- Nacken-/Schulter-/Rücken-/Bein-/Fuss-/Arm- und Handschmerzen
- Unfallfolgen (Schleudertrauma, Bewegungseinschränkungen)
- Gelenkprobleme, Fersensporen,
- Durchblutungsstörungen, Rheuma
- Arthrose, Stoffwechselstörungen
- Augen-/Ohrenprobleme
- Cellulite, Hautstraffung, -glättung

Ich freue mich, Sie schon bald in meiner Praxis begrüssen zu dürfen.

Gesundheitszentrum Leonhard

Roland Feuz, dipl. Masseur
St. Leonhardstr. 65
9000 St. Gallen
079 428 26 67

Weitere Praxen in:
9213 Hauptwil
8404 Winterthur