

Wasser-Shiatsu: auf Händen getragen

Die Augen schliessen, den Alltag für ein paar Momente vergessen und sich in sanften, wellenförmig tanzenden Bewegungen durch körperwarmes Wasser bewegen, dehnen und massieren lassen - das ist Wasser-Shiatsu, auch Watsu genannt.

Wasser, das Urelement des Lebens, ist uns seit dem Heranwachsen im Mutterleib vertraut. Watsu erlaubt uns, erneut in dieses Gefühl von Urvertrauen und Geborgenheit einzutauchen und lässt uns dessen Qualität als Erwachsene bewusst erleben. Watsu ist aus dem Zen-Shiatsu entwickelt worden. Es ist eine ganzheitliche Körpertherapie, die sich die heilende Wirkung des 35 Grad warmen Wassers zu Nutze macht und Elemen-

te aus Massage, Gelenkmobilisation, Shiatsu, Zen-Buddhismus und Atemarbeit verbindet. Watsu entspannt die Muskeln, stärkt die Organe und verbessert die Beweglichkeit. Körperliche, emotionale und psychische Blockaden werden gelöst.

Infos und Therapeutenliste bei:
Institut für Aquatische Körperarbeit (IACA), Dorfstr. 6, 3054 Schüpfen, Tel. 031 872 18 18
e-mail: info@iaca.ch; www.iaca.ch



Tiefenentspannung im warmen Wasser

Aqua Balancing ist ein Selbsterfahrungsprozess für alle Menschen, die eine einzigartige Reise durch das Reich des Wassers erleben möchten. Mit Hilfe des Therapeuten können Lebensenergien neu entdeckt und genossen werden. Daraus wird ein stiller Tanz aus wellen-, spiral- und rollenförmigen Bewegungen im warmen Wasser. In Zusammenarbeit mit Hebammen, mit Physiotherapeutinnen und Betreu-

ern für körperlich und geistig Behinderte wird an unterschiedlichsten Krankheitsbildern gearbeitet und werden Erfolge in der Behandlung von Angst- und Unruhezuständen erzielt.

Die Academy of Aqua Balancing mit Sitz in Berlin bietet laufend Einzelbehandlungen, Schnuppertage Einführungswochenende Ferienseminare und Ausbildungstrainings an. Weitere Informationen unter: www.aquabalancing.com