DAT OLE LAND

Jahrgang 41 DIE MONATSZEITUNG FÜR DAS ALTE LAND Februar 2017

Sonderdruck für

SHIATSU AM ELBDEICH

BERÜHRUNG DIE ETWAS BEWEGT

mit freundlicher Genehmigung vom Elbe Verlag

Wir sind für Sie da:
E-Mail: datoleland@elbe-verlag.de
Internet: www.elbe-verlag.de
Telefon: 0 41 42 / 29 96
Fax: 0 41 42 / 27 13

Wenn Berührungen etwas bewegen...

... dann hat Katja Brendt vom Elbdeich in Grünendeich - im wahrsten Sinne des Wortes - ihre Hände mit im Spiel.

„Berührungen sind existenziell für jeden Menschen“, weiß sie aus eigener, schmerzlicher Erfahrung, „sie vermitteln Geborgenheit und Entspannung, trösten, lindern Schmerzen und heilen.“

Es war die schwere Erkrankung ihres Vaters, die die gelernte Verwaltungsfachangestellte mit Mitte 40 an einen Dreh- und Wendepunkt ihres Lebens bringen sollte. Ihre Arbeit im Büro habe sie schon lange nicht mehr ausgefüllt, das konnte sie sich endlich eingestehen, und der Wunsch nach einer erfüllenden Tätigkeit wurde lauter und lauter. „Mich berühren Menschen mit ihren unterschiedlichen individuellen Geschichten, ich mag es, mich einzufühlen, ich möchte meinen Teil zum Wohlgefühl des Einzelnen beitragen“, kommen die Worte direkt aus ihrem Herzen, und man mag sich fragen, wie sehr wohl erst ihre Berührungen bewegen, wenn es ihre Worte schon auf so wundervolle Weise tun...

Wie so oft, brauchte es einschneidende Erfahrungen, um das Leben beim Schopfe zu packen, und so sitzen Katja und ihre Schwester nach einem Besuch beim Vater im Krankenhaus gemeinsam am Lüheanleger: „Wir waren fix und fertig“, imponiert Katja Brendt einmal mehr mit ihrer Offenheit. „Wir starrten aufs Wasser und im Lichte der Erkenntnis, dass das Leben eben nicht unendlich ist, machten wir uns gegenseitig ein Versprechen: Wenn nicht jetzt, wann dann!? Wir werden jetzt anfangen, unsere Träume in die Tat umzusetzen.“

„Tue deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Katja Brendt hält es mit Teresa von Avita.

Völlig offen, wohin die Reise geht, lässt Katja Brendt sich zur Entspannungstrainerin ausbilden, lernt Autogenes Training, Meditation, Progressive Muskelentspannung und Achtsamkeit - mit allem aber vor allem mit sich selbst. Eine Ausbildung zum Coach schließt sich an, und während Katja noch überlegt, mit welcher Methode sie Psyche und Körper optimal begleiten kann, ist es einmal mehr ihr Vater, der ihr unbewusst Antworten aufzeigt. „Je schlimmer seine Krankheitsphase, desto wichtiger wurden Berührungen für ihn. Egal ob Lymphdrainage, Fußpflege oder ‘einfach nur‘ seine Hand zu halten - es waren weniger Worte als viel mehr Berührungen, die ihm Trost und Linderung verschafften.“

Als ihr eine Kollegin Shiatsu empfiehlt, um etwas gegen ihre Schlafstörungen und ihre Migräne zu unternehmen, schließt sich ein Kreis: „Nach nur einer Behandlung war ich sage und schreibe acht Wochen frei von Migräneanfällen. Das hatte es vorher noch nie gegeben und ich wusste: Shiatsu ist meine Methode, um in Körper und Seele etwas zu bewegen.“

Am 1. Februar öffnet Katja Brendt die Türen zu ihrer Shiatsu-Praxis Am Elbdeich Nr. 33. Unter der Telefonnummer 04142/8983702 freut sie sich auf Ihren Anruf, um gemeinsam herauszufinden, wo bei Ihnen ‘der Schuh drückt‘. „Jeder Mensch hat sich im Laufe seines Lebens Blockaden zugelegt, die sich auf körperlicher oder seelischer Ebene bemerkbar machen. Stress,

Ausgleich, Bewegung und Aktivierung der Lebensenergie - das ist Shiatsu!

Migräne, Schlaflosigkeit, Traurigkeit aber auch Verspannungen und Rückenschmerzen sind oft Anzeichen von Blockaden", erklärt die Shiatsu-Therapeutin. Mit ihren Händen 'lauscht' sie gewissermaßen in den Körper hinein, um den derzeitigen

Bringt gestaute Energie wieder zum Fließen: Katja Brendt.

Zustand zu erfassen - eine Art wortlose Kommunikation, die zusammen mit der Anamnese das Gesamtbild komplettiert. „Durch verschiedene Drucktechniken, Rotationen und Dehnungen löse ich die so aufgefallenen Blockaden, und bringe gestaute Energie wieder zum Fließen", erläutert Katja Brendt das Wesen der ganzheitlichen Körperarbeit von Shiatsu. Das Ziel sei dabei nicht die Behandlung von Symptomen, sondern vielmehr, den Ursachen der Blockaden auf den Grund zu gehen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. „Dadurch erreichen wir eine tiefe wohltuende und heilende Entspannung für Körper und Seele."

Dabei komme Shiatsu völlig absichtslos daher, erklärt Katja Brendt: „Jede Begegnung zwischen Patient und Therapeut ist so individuell wie der Mensch in seiner konkreten Situation", freut sie sich zu Ihrem Wohle auf 'Berührung, die etwas bewegt', wie der schöne Slogan ihrer Praxis 'Shiatsu am Elbdeich' lautet. „Wir brauchen die Berührung anderer Menschen, um mit uns selber in Kontakt zu kommen", ist sie sich sicher. „Shiatsu bietet für Menschen jeden Alters, vom Kleinkind bis zum Senior, eine wunderbare Möglichkeit zur Entspannung und zur Mobilisierung neuer Kräfte." Dabei findet die Körperarbeit am bekleideten Körper traditionell auf einem Futon am Boden oder auf einem speziellen Behandlungsstuhl statt. Mit speziellem Druck der Handflächen, des Daumens, der Ellenbogen oder der Knie wird die Lebensenergie entlang der Meridiane bewegt, aktiviert und ausgeglichen.

„Neulich durfte ich meinen kleinen Neffen behandeln", strahlt Katja Brendt, die sich gerade in einer Zusatzausbildung für die Behandlung von Kindern befindet. „Ein Zappelphilipp wie er im Buche steht, der mir mit seinem Kommentar nach der Behandlung einmal mehr gezeigt hat, dass ich auf dem richtigen Weg bin."

„Ich fühle mich soooo leicht, Katja!"

Ist es nicht genau das, was wir uns alle wünschen!?

- Saskia Tiedemann -

Unter www.shiatsu-am-elbdeich.de erfahren Sie mehr.

Wenn Berührungen etwas bewegen...

...hat Katja Brendt ihre Hände mit im Spiel.

SHIATSU AM ELBDEICH

BERÜHRUNG DIE ETWAS BEWEGT

Rückenschmerzen?

Kopf- und Nackenschmerzen?

Migräne?

Schlafstörungen?

Energieblockaden?

Erschöpfungszustände?

Stress?

Burn out?

Innere Unruhe?

Schwierige Lebensphasen ?

Shiatsu…

… löst Verspannungen
… entspannt bei Anspannung
… beruhigt bei Aufregung
… belebt bei Energielosigkeit
… berührt die Seele, den Geist und die Emotionen
… unterstützt Heilungs- und Veränderungsprozesse
… führt uns in die eigene Mitte

Mit seiner absichtslosen Berührung ist Shiatsu für Menschen jeden Alters eine wundervolle Art zu entspannen und neue Kräfte zu mobilisieren.

Probieren Sie es aus.

Katja Brendt - Elbdeich 33 - 21720 Grünendeich **Telefon: 04142-898 3702**
E-Mail: info@shiatsu-am-elbdeich.de **www.shiatsu-am-elbdeich.de**