

SHIATSU

EIN LEITFADEN
FÜR DIE WIRKSAME
BEHANDLUNG
zu HAUSE

SUSANNE FRANZEN

SPEZIALFOTOS
DON LAST



Urania Verlags AG



INHALT

EINFÜHRUNG	6
DOIN-ÜBUNGEN	14
ATEMÜBUNG ZUR BERUHIGUNG	24
ÜBUNGEN FÜR DIE NERVEN	26
PARTNERÜBUNGEN FÜR DEN RÜCKEN	30
ENERGIE FÜR DIE ATEMWEGE	35
ENERGIE FÜR DIE LUNGEN IHRES PARTNERS	38
HARMONIE FÜR DAS VERDAUUNGSSYSTEM	44
STÄRKUNG DES VERDAUUNGSSYSTEMS	45
PARTNERÜBUNG: ENERGIE FÜRS LYMPH- U. IMMUNSYSTEM	48
ENERGIE FÜR DEN KREISLAUF	52
VERSANNUNGEN LINDERN	56
GESICHTSMASSAGE	58
STRESSABBAU AM SCHREIBTISCH	60
REGISTER	64

