

Ressourcen stärken und Selbstheilung anregen

Anita-Gabriela Zingg führt als diplomierte Shiatsu Therapeutin und Fachfrau für Körperarbeit, Bewegungsschulung und Pädagogik, mit 30-jähriger Erfahrung, seit 2014 eine eigene Shiatsu Praxis an der Bahnhofstrasse 8 in Stäfa. Hier können Patienten mit diversen Beschwerden, aber auch gestresste oder wintermüde Personen auftanken, Ressourcen stärken und neue Energien gewinnen.

Hell und geräumig präsentiert sich der Praxisraum von Shiatsu Balance in Stäfa. «Meine Kunden sollen sich wohl und aufgehoben fühlen», sagt Anita-Gabriela Zingg. «Das Ziel von Shiatsu ist es, durch die Arbeit an den Meridianen (Energieleitbahnen des Körpers) dem Organismus sein selbstregulierendes Gleichgewicht zurückzugeben, das physische, emotionale und geistige Wohlbefinden zu fördern sowie Möglichkeiten der persönlichen Entfaltung und Entwicklung aufzuzeigen», fügt sie hinzu. «Körperliche Krankheitssymptome und seelische Beschwerden werden als Disharmonie im Energiefluss des Körpers verstanden und stehen im Zusammenhang mit der Lebenssituation und den persönlichen Einstellungen und Muster», erklärt die Therapeutin weiter.

Die Behandlung ist individuell auf den Patienten abgestimmt. «Ich gehe sorgfältig auf jeden Menschen ein. Je nach aktuellem Energiebild und Befinden des Klienten fällt eine Behandlung eher ruhig oder auch

mal dynamisch, mit stärkerem Druck oder wenig Druck, mit viel oder wenig Mobilisation aus», sagt die Therapeutin. Je nach Bedarf lässt sie auch andere Techniken einfließen, da sie über breite Kenntnisse und Erfahrungen in verschiedene Therapieformen und Massagetechniken verfügt.

Besonderen Wert legt Anita-Gabriela Zingg auf das begleitende Gespräch. Beim Erstbesuch werden Lebensgewohnheiten, Beschwerden, Bedürfnisse und Ziele besprochen und eine erste Behandlung durchgeführt. Deshalb sollte man sich dafür 75 bis 90 Minuten Zeit nehmen. Bei akuten, einmaligen Beschwerden ist schon nach wenigen Behandlungen eine deutliche Veränderung spürbar und die Selbstregulierung meist wieder möglich. Bei chronischen und psychosomatischen Beschwerden, sowie in besonders belastenden Lebenssituationen ist die Behandlungsdauer meist länger. Oft gibt die Therapeutin auch Hausaufgaben, also Übungen für Atem und Bewegungen mit



Foto Hans Jörg Hämmerle

Geht sorgfältig auf ihre Klienten ein: Anita-Gabriela Zingg

nach Hause. «Eigenverantwortung ist ein wichtiger Punkt für einen Heilungserfolg», sagt sie dazu.

Bei vielerlei Beschwerden erfolgreich

«Shiatsu weist gute Erfolge bei folgenden gesundheitlichen Problemen auf: Stress, Rücken-, Nacken- und Schulterprobleme, geringe Energie, emotionale Probleme und Verdauungsproblemen. Ausserdem bewährt sich eine Shiatsu Therapie bei allen Umbruchsphasen im Leben wie Trennung, Scheidung, Trauer, Wechseljahresbeschwerden und in persönlichen Krisenzeiten»,

sagt Anita-Gabriela Zingg. Seit vielen Jahren beschäftigt sie sich mit dem Thema Mensch und Bewegung, Körper und Geist.

«Ursprünglich komme ich aus dem Bewegungsbereich. Als dipl. Gymnastiklehrerin und dipl. Yoga-Lehrerin liebe ich es, Menschen als sogenannte Personal-Trainerin zu motivieren und zu begleiten.» In der Planung steht auch eine Hormon-Yoga-Gruppe. Shiatsu-Behandlungen sind über die Zusatzversicherung Krankenkassen anerkannt.

Weitere Informationen sind unter www.shiatsubalance.ch ersichtlich.