



### **ALLES LEBEN KOMMT AUS DEM WASSER - Tiefe Entspannung auch!**

Aus diesem Wissen hat der Körpertherapeut Harold Dull aus dem sonnigen Kalifornien Wasser-Shiatsu (auch WATSU genannt) entwickelt.

Diese ganzheitliche Körpertherapie-Methode findet im 35 Grad warmen Wasser statt und verbindet sanfte Massage-Techniken wie Gelenkmobilisationen, Dehnungen und japanische Fingerdruckmassage. Lizenzierte Therapeuten massieren, lockern, energetisieren und vitalisieren den ganzen Körper bis eine tiefe Entspannung eintritt. Dabei wechseln sich dynamische Sequenzen mit ruhigen Phasen ab. Die Wirbelsäule ist im Wasser vom Körpergewicht entlastet und kann deshalb in einer Weise bewegt werden, wie es an Land gar nicht möglich ist.

#### **WATSU bewirkt:**

- Stressabbau
- Optimale Durchblutung von Haut, Muskeln und Bindegewebe
- Lösen von Muskelverspannungen
- Steigerung der Beweglichkeit in allen Gelenken
- Sensibilisiertes Körperbewusstsein und Selbstwahrnehmung
- Steigerung der Lebensfreude

#### **Der Ablauf einer Session:**

Ein ausführliches Vorgespräch mit Anamnese ist unabdingbar, damit ich weiß, was Sie brauchen und welche Techniken für Sie am angenehmsten sind. Danach legen Sie sich entspannt ins warme Wasser und werden unterstützt von Schwimmhilfen und getragen von meinen Händen sanft durchs Wasser bewegt und massiert.

Diese erste Phase wird auch Aqua Relax genannt. Sie leitet das gehaltene WATSU ein, in dem Sie einen stärkeren Kontakt zu Ihrer Wassertherapeutin haben. In dieser entspannten, vertrauensvollen Atmosphäre lassen sich oft nicht nur muskuläre Verspannungen lösen. Auch aufgestaute Gefühle können wieder in Fluss kommen, so wie das Wasser Ihren Körper sanft und Geborgenheit vermittelnd, umfließt.

Sie erleben es, vollkommen loszulassen, sich fallen zu lassen und sich anzuvertrauen! Wunderbar auch in der Schwangerschaft!

#### **Mein Angebot:**

Einzel-Sitzung mit Vor- und Nachgespräch ca. 60 - 90 Min.,  
€ 75,- + Badmiete

**Ort:** Wellness-Solln, Franz-Kaim-Straße 15, München / Solln

Termine: Jeden 1. und 3. Sonntag Abend zwischen 18:00 und 21:00 Uhr

---

#### **WasserTanzen**

WasserTanzen = Wata ist die dynamische, tänzerische Form der Aquatischen Körperarbeit über und unter Wasser. Sie wurde von Arjana Brunschwiler und Peter Schröter 1987 entwickelt.

Nach einführendem Watsu (siehe oben) wird der Klient, mit einer Nasenklemme versehen, achtsam unter Wasser geführt. Das Gefühl der Schwerelosigkeit wird verstärkt, der Körper kann frei schwingen, sich ganz frei fühlen. Die Über- und Unterwassersequenzen wechseln sich rhythmisch und Klientenbezogen ab, wobei die Sequenzen unter Wasser von Mal zu Mal länger werden können. So kann eine Tiefenentspannung eintreten und ein im wahrsten Sinne des Wortes „völliges Abtauchen“ möglich werden.

Einfach göttlich!

#### **Mein Angebot:**

Einzel-Sitzung mit Vor- und Nachgespräch ca. 60 - 90 Min.,  
€ 75,- + Badmiete

**Ort:** Wellness-Solln, Franz-Kaim-Straße 15, München / Solln

Termine: Jeden 1. und 3. Sonntag Abend zwischen 18:00 und 21:00 Uhr

**Mein Schnupper-Event:**

In einem kleinen Privatbad haben wir die Möglichkeit in harmonischer Atmosphäre die ersten Erfahrungen mit Aquarelax und WasserShiatsu zu machen, uns gegenseitig durchs Wasser zu tragen und einfache Massage-Techniken zu erlernen und zu genießen.

Damit wir nach dem Schweben im Wasser wieder gut auf die Erde zurückkommen, biete ich spezielle Körperübungen an und eine Tanzsession. Das Bad befindet sich in Wehringen, einer kleinen Ortschaft südlich von Augsburg.

**Mein Angebot:**

In der Regel Samstag oder Sonntag von 11 bis 19 Uhr,

**Kosten:** € 105,- (incl. € 35,- Badmiete + Getränke)  
Termine auf Anfrage

---

**Haftungsausschluss bei Einzelsitzungen und Kursen:**

Die Behandlung ist keine Heilbehandlung. Die Teilnahme erfolgt in voller Eigenverantwortung. Aus eventuellen Folgen können keine Ansprüche abgeleitet werden.

---

**Mit einem Geschenkgutschein können Sie auch andere verwöhnen:**

zum Geburtstag, zur Hochzeitstag, zu Weihnachten, zum Jubiläum ... für die nette Kollegin, den gestressten Freund, Ihren Partner, die Erbtante, den kleinen Zappelphilipp ... bestellen Sie den Gutschein gleich telefonisch: 089 / 52 48 32