



Ganzheitliche Faszientherapie
Rebekka Lang

Faszien durchziehen in und auf verschiedenen Ebenen und Bahnen den gesamten Körper. Sie stützen unser Skelett und ummanteln alle Muskeln, Gelenke und Organe. Durch verschiedene Situationen oder Verletzungen kann sich ihre Struktur verändern. Verspannungen wie z. B. Schulter- und Nackenschmerzen können sich bemerkbar machen. Werden die Faszien wieder in ihr System zurückgestellt und durch gezielte Übungen stabilisiert, kommt der Körper wieder in sein Gleichgewicht.

Ich behandle nach Shifayo®, einer neuen ganzheitlichen Faszientherapie.

Shifayo® kombiniert **Shiatsu**, **Faszienmassage** und **Yoga**.

Shiatsu

Eine Körpertherapie, in Japan entwickelt, die aus der traditionellen chinesischen Massage hervorgegangen ist. Meridiane werden durch achtsame, in die Tiefe gerichtete Bewegungen angeregt oder beruhigt.

Faszien

Direkt auf der Haut werden die Faszien durch eine bestimmte Massagetechnik gelockert. So lassen sich Verklebungen lösen.

Yoga

Steigerung der Dehnbarkeit und Elastizität durch verschiedene Yoga-Positionen und dynamisch federnde Bewegungen.

Meine Behandlung umfasst idealerweise drei Anwendungen mit individueller Anamnese.

Durch eigenständiges Wiederholen empfohlener Übungen fördert und stabilisiert ihr den Erfolg.



Ich arbeite als examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin und lebe mit meiner Familie in Schnaittach.

Im Rahmen verschiedener Fort- und Weiterbildungen stieß ich auf die ganzheitliche Faszientherapie Shifayo®, deren Techniken ich begeistert und motiviert in mehreren Ausbildungsstufen erlernt habe.

Ganzheitliche Faszientherapie
Rebekka Lang
Sudetenstraße 33
91220 Schnaittach

Termine 0175.2815868
Behandlungsraum: Haus eins
Nürnberger Straße 1
91220 Schnaittach

