

TIPP



Glanz und Pflege

24 Stunden Halt und einmalige Farben, die sich nach Belieben intensivieren lassen: Der „Loveshine“-Lippenstift von YSL Beauty hydratisiert und pflegt die Lippen. 45 Euro, www.yslbeauty.at



Glamourös

Armani Beautys „Prisma Glass“-Lipgloss sorgt für maximalen Glanz und intensive Feuchtigkeit, ganz ohne Verkleben. Der Gloss wirkt aufpolsternd, versorgt die Haut 24 Stunden mit Feuchtigkeit und ist auch für empfindliche Lippen geeignet. 41,99 Euro, www.douglas.at

209,5

Milliarden US-Dollar: So hoch ist das Vermögen der Familie Arnault. Bernard Arnault gilt somit auch dieses Jahr als reichster Mensch der Welt. Der Unternehmer ist CEO des Luxusgüterherstellers LVMH, zu dessen Markenkonglomerat Louis Vuitton, Christian Dior, Guerlain und Sephora zählen.

3 FRAGEN AN



Maria Roth, Diplomierte Shiatsu- & Facial Reflexology Therapeutin, zertifizierte Sculptural Face Lifting Practitioner

Mit sanftem Druck gegen Blockaden

Die traditionelle Massagetechnik Shiatsu kann dabei helfen, Verspannungen, Stress und Blockaden zu lösen, hilft aber auch bei anderen Beschwerden, wie Müdigkeit, Schlaflosigkeit oder Kopfschmerzen

1 Was ist Shiatsu?

Shiatsu ist eine aus Japan stammende tiefenwirksame Behandlungstechnik, bei der mit sanftem Druck mit Fingern, Handballen, Ellbogen oder Knien entlang der Meridiane und Akupressurpunkte am ganzen Körper Blockaden gelöst, die Selbstheilungskräfte aktiviert und körpereigene Ressourcen gestärkt werden. Shiatsu wird am bekleideten Körper auf einem Futon am Boden liegend ausgeübt und nutzt eine Vielzahl weiterer vitalisierender Techniken wie Dehnungen und Rotationen. Ebenso wie bei den von mir praktizierten nicht invasiven Anti-Aging Behandlungen, der Facial Reflexology Behandlung und dem Sculptural Face Lifting, wird auch beim Shiatsu der Mensch in seiner Gesamtheit betrachtet. Diese holistischen Behandlungen wirken auf Körper, Geist und Seele.

2 Wie wirkt Shiatsu?

Auf rein körperlicher Ebene regt Shiatsu die Durchblutung von Muskeln, Haut und Bindegewebe an. Durch spezielle Dehnungstechniken wird die Muskulatur gelockert und blockierte Gelenke erhalten mehr Spielraum, der gesamte Bewegungsapparat wird mobilisiert. In der TCM wird unser größtes Organ, die Haut, den Meridianen von Lunge

und Dickdarm zugeordnet. Die Arbeit an diesen beiden Meridianen stärkt damit diese wichtige Schutzschicht des Körpers und kann dabei helfen, sich auch emotional besser bzw. gesund abzugrenzen.

3 Bei welchen Beschwerden findet Shiatsu Anwendung?

Die Anwendungsbereiche für Shiatsu sind vielfältig: Es können sowohl physische, als auch psychische, chronische wie akute Anliegen effektiv behandelt und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden. Shiatsu kommt bei Beschwerden des Bewegungsapparates, Kopfschmerzen und Migränen, Menstruations- oder Wechselbeschwerden, Verdauungsproblemen, Schlafstörungen, Energiemangel, Stress und Burn-out zum Einsatz. Bei Ängsten und Depressionen, die den Organismus und sein Energiesystem schwächen, ermöglicht Shiatsu einen energetischen Ausgleich und stärkt körpereigene Ressourcen und Potenziale. Blockaden werden gelöst und ein gesundes Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe kann sich einstellen. Das große Potenzial von Shiatsu liegt in Prävention und Rehabilitation. Es schafft ein energetisches Gleichgewicht, stärkt die Selbstheilungskräfte und unterstützt das körpereigene Immunsystem.