



## Berliner Schule für Zen Shiatsu Art of Touching

### **Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett**

**Beginn:** 15.02.2025

**Ende:** 16.02.2025

**Ort:** Wittelsbacherstr. 16/17, 10707 Berlin

**Leitung:** Kristin Wollenweber

**Teilnehmergebühr:** 250,00 €, minus 10% Frühbucherrabatt, nutzbar bis zum 21.01.2025.

### **Shiatsu in der Schwangerschaft, unter der Geburt und im Wochenbett**



Eine Schwangerschaft bedeutet für eine Frau eine extreme hormonelle, körperliche und emotionale Veränderung. Dadurch kann der Energiefluss in den Meridianen ins Ungleichgewicht geraten und es können typische Schwangerschaftsbeschwerden entstehen, wie Übelkeit, Rückenschmerzen oder Stimmungsschwankungen.

In diesem Kurs stelle ich mögliche Ursachen von Beschwerden vor und zeige mit welchen Shiatsutechniken die Frauen begleitet werden können.

Unter der Geburt kann Shiatsu ebenso unterstützend angewendet werden. Für diese spezielle Situation haben sich in meiner Praxis bestimmte Punkte und Behandlungsmethoden als bewährt herausgestellt, die ich gerne mit Euch teilen möchte.

Im Wochenbett ist es besonders angebracht, die Frau auf ihrem Weg in ein neues Gleichgewicht zu unterstützen. Für eine Frau bedeutet jede Geburt nicht nur eine erneute Umstellung des Energieflusses, sondern auch einen tatsächlichen Verlust des Nieren - Ki's. Aber nicht nur der Nierenmeridian braucht Beachtung in der Behandlung, sondern auch der Meridian der Blase, des Magen, der Milz, der Leber und der des dreifache Erwärmer. Typische Beschwerdebilder, wie Milchstau, Schulter und Nackenschmerzen, Beckenbodenbeschwerden und Depressionen (u.v.m) reagieren gut auf Shiatsu. In dieser ersten Zeit nach der Geburt ist es auch sinnvoll, das Baby miteinzubeziehen.



Kurszeit: jeweils 10- 18 Uhr

Kursgebühr: 250,- Euro

Veranstaltungsort:  
Berliner Schule für Zen Shiatsu, Seminarraum 2  
Wittelsbacherstr. 17, 6. Stock mit Fahrstuhl, 10707 Berlin-Wilmersdorf  
U-Bahnlinie 7, Bahnhof Konstanzer Straße, ca. 3 Minuten entfernt

Zu dieser Veranstaltung bitte bequeme Kleidung, Socken, ein kleines Tuch zum Abdecken der Kopfkissen mitbringen.



**Kristin Wollenweber**  
Heilpraktikerin mit Shiatsu Praxis, Hebamme, Kinderkrankenschwester, Mutter von fünf Kindern

[...zur Homepage](#)