



BELLA  
VITA  
Shiatsu

**Bella Vita Shiatsu**

Isabella Guttmann  
Lisztgasse 5-7  
7122 Gols

+43 664 25 30 581  
praxis@bellavita-shiatsu.at  
www.bellavita-shiatsu.at

**Bella Vita gibts auch zu verschenken!**  
*Gerne können Sie Geschenkgutscheine  
für Ihre Lieben bei mir bestellen.*

**Wichtiger Hinweis:**  
*Shiatsu ist eine wertvolle Ergänzung zur klassischen  
Schulmedizin, ersetzt jedoch keinen Arztbesuch.*



BELLA  
VITA  
Shiatsu

SHIATSU  
IN DER  
SCHWANGER-  
SCHAFT



*Die Berührung von Magen- und Milzpunkten fördert die Ernährung des Babys und stärkt die Mitte der Mutter.*



*Die Verbindung des Nierenbereichs mit dem Uterus stärkt Becken- und Bauchmuskulatur, wirkt entspannend und dennoch stützend.*

## Schwangerschaft erleben

*Shiatsu ist eine wunderbare Begleitung durch die Schwangerschaft und vertieft die Verbindung zwischen Mutter und Kind.*

*Welche positiven Effekte hat Shiatsu in der Schwangerschaft und in der Zeit danach...*

### ... für die Mutter:

- ✂ Steigerung des Wohlbefindens, verwöhnt und entspannt
- ✂ stärkt den Körper und das Immunsystem
- ✂ aktiviert die natürlichen Selbstheilungskräfte
- ✂ unterstützt die emotionale Mutter- Kind- Beziehung
- ✂ erleichtert und lindert Schwangerschaftsbeschwerden wie Müdigkeit, Übelkeit, Wasseransammlungen (Ödeme), usw.
- ✂ hilft mit körperlichen und seelischen Veränderungen besser umzugehen
- ✂ bei Beckenendlage des Kindes: kann das Drehen des Kindes im Mutterleib ermöglichen
- ✂ bereitet den Körper optimal auf die Geburt vor
- ✂ fördert den Milchfluss und die Gebärmutterrückbildung nach der Entbindung

### ... für das Baby:

- ✂ unterstützt eine tiefere Bindung zur Mutter
- ✂ natürliche Kräftigung und Förderung in der Entwicklung
- ✂ Aufbau des kindlichen Immunsystems
- ✂ stressfreiere und entspanntere Geburt
- ✂ Kräftigung des Babys bei Kinderkrankheiten