

Shiatsu & Beruf

ACHTSAMES UMGEHEN MIT GEIST
UND KÖRPER IM BERUFLICHEN
ALLTAG ANHAND DER BETRACHTUNG
DER FÜNF ELEMENTE IM ZUSAMMEN-
ARBEITEN UND DER KOMMUNIKATION



IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Romana Lughofer, Stef Fischer*

Betreut von: *Manuela Kloibhofer*

Konzept und Gestaltung Broschüre: *Mike Mandl*

Copyright: *2019, International Academy for Hara Shiatsu*

Die kostenlosen Broschüren der International Academy for Hara Shiatsu können gerne online gestellt, verteilt und ausgedruckt werden. Unser Ziel ist es, dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen. Frauen und Männer sind für uns gleich kostbar – der besseren Lesbarkeit wegen verzichten wir aber aufs Gendern.

SHIATSU IN DER BERUFSWELT

Mein persönlicher Zusammenhang zwischen Shiatsu und der Berufswelt: Der Großteil der Menschen im 21. Jahrhundert sieht das Arbeiten als Möglichkeit der Schaffung von Wohlstand an. Die Welt zu erkunden, sich weiter zu bilden und damit neue Perspektiven zu entdecken, lassen das Arbeiten und Geldverdienen als Ermöglicher für neue Sichtweisen und Selbstverwirklichung dar stehen. Für viele ist es damit möglich, sich materielle Wünsche zu erfüllen, wie zB ein Haus zu bauen, eine Familie zu ernähren, den Kindern ein Zuhause und eine Ausbildung zu ermöglichen und sich sogenannte Konsumgüter kaufen zu können, mit denen man Freude erlebt. Ein idealistischer Aspekt ist ebenso als Motiv für Arbeiten erkennbar: ein Beteiligtsein und Mitwirken am Fortschritt, die Schaffung und das Verkaufen eines Produkts oder einer Dienstleistung. Durch das Einbringen von eigenen Ideen und guter Leistung identifizieren wir uns mit unserem Tun und dies führt auch zu einem Selbstwertgefühl.

Arbeit sollte Sinn-stiftend sein. Erstrebenswert meiner Meinung nach ist es, Arbeiten als Selbstbestätigung und Erfüllung zu erleben.

Für einen Großteil der Menschen ist dies oft nicht realisierbar. Immer mehr Menschen tendieren dazu, sich nach Jahren von Sinn-entfremdeter Tätigkeiten auf die Suche nach dem Sinn zu machen mit dem Wunsch, wieder in eine für sie sinnvolle Arbeitsumgebung einzutauchen. Damit sind oft Einschränkungen im Gehalt und somit eine Lebensumstellung einhergehend.

Aktuell beobachte ich bei sehr vielen Menschen in meiner Umgebung die Suche nach ihrem individuellen, höchstpersönlichen Glückseligkeits-Zustand. Ohne in eine Bewertung gehen zu wollen, möchte ich einfach mal in den Raum stellen, dass dies auch ohne materiellen Mitteln möglich ist, zu erfahren.

In meinem Beruf als Personal- und Organisationsentwicklerin beschäftige ich mich mit der Weiterentwicklung von Personen und Organisationssystemen, wo Menschen zusammen arbeiten. Ich genieße es, Mitarbeiter in ihrer Persönlichkeitsweiterentwicklung zu begleiten und Teams hinsichtlich noch besserer Zusammenarbeit und Effizienzsteigerung zu unterstützen.

Ziel ist dabei für mich neben dem wirtschaftlichen Aspekt der Produktivität, ein wertschätzendes und mit Sinnhaftigkeit besetztes Zusammenarbeiten im Unternehmen mit gezielten Maßnahmen zu unterstützen.

Da dies mit dem Führungsaspekt stark verwoben ist, fokussiere ich mich vor allem auf die Führungskräfte-Weiterentwicklung im Unternehmen. Führungskräfte sind für mich die maßgeblichen Hebel eines Unternehmens, um Teams leistungstark, agil, verantwortungsbewusst zu machen und somit zu „winning teams“ oder zu sogenannten “high performance teams“ werden lässt.

Meine abgeschlossenen Shiatsu-ausbildung und Shiatsu generell weisen dabei sehr viel Parallelen zur Personalentwicklung auf.

Die Rollenbilder des Shiatsupraktikers und der Personalentwicklerin sind durchaus ähnlich.

Der Shiatsupraktiker

- *ist Begleiter, der „Hilfe zur Selbsthilfe“ anbietet,*
- *unterstützt den (Körper des) Klienten (bei der Selbstheilung),*
- *ist Sparringpartner für die aktuelle Situation und bringt neue Perspektiven für den Klienten mit*
- *fokussiert auf Bewegung (versus Stillstand und Stagnation) und*
- *versucht anhand von Kategorisierungen (zB mit dem TCM Modell der 5 Elemente) die Konstitution, Verhaltensmuster und die Lebenseinstellungen des Klienten Orientierung zu geben und Veränderung hin zu Wohlbefinden zu konkretisieren.*

...und genau das fasziniert mich!

Diese Diplomarbeit ist der Versuch, eine Brücke zwischen der Personalentwicklung und Shiatsu bzw. der 5-Elemente-Lehre aus der TCM zu bauen. Dabei steht Shiatsu als Perspektive und Einstellung im Vordergrund. Das Arbeiten auf der Matte wird mich als Shiatsupraktikerin weiterhin fesseln, ist in dieser Diplomarbeit aber nicht Betrachtungsbestandteil.

“MENSCHEN SIND KEINE MASCHINEN” ODER “WAS FÜHRUNGSKRÄFTE VON SHIATSUPRAKTIKERN LERNEN KÖNNEN?!”

Manche Führungskräfte handeln beim Umgang mit ihren MitarbeiterInnen nach Prinzipien, die an die Bearbeitung von “totem Material” erinnern.

Ziel jeder Führungsarbeit sollte sein, nach den Prinzipien des “Arbeiten am Lebenden” zu agieren.

Im wirtschaftlichen Kontext bringt die dadurch entstehende Arbeitszufriedenheit sowohl für die Individuen als auch für das Unternehmen/der Wirtschaft einen erheblichen Mehrwert. Die Haltung und Herangehensweise einer professionellen Führungskraft soll im Folgenden betrachtet werden. Auch hier ist die Parallele zur Arbeit des Shiatsu-Praktikers (mit seinem Klienten) erkennbar.

Empfohlene Haltungen und Prinzipien der professionellen Führungskraft / Shiatsu-Praktiker im Umgang mit dem Mitarbeiter/dem Klienten:

- Der Mitarbeiter/Klient ist nicht beliebig formbar, ohne die ihm eigene Lebendigkeit zu zerstören

- Die Kräfte und Antriebe des Mitarbeiters/Klienten zu Handlung und Tätigkeit liegen im Wesentlichen in jedem selbst*
- Arbeitszeit und Arbeitsgeschwindigkeit sind je nach Anforderung an die Tätigkeit nicht beliebig gestaltbar aufgrund unterschiedlicher Typen/Charaktäre*
- Für die Entwicklung sind Zwischenschritte und Umwege für die Zielerreichung meist notwendige Voraussetzung.*
- Handlungen in einer Organisation bzw. in einem gesellschaftlichen System stehen im gegenseitigen Einfluss. Es handelt sich so um eine Wechselbeziehung zwischen Mitarbeiter/Klient und Führungskraft/Shiatsu-Praktiker als Basis für jegliches Geschehen.*

SELBSTVERANTWORTUNG MIR UND MEINEM WESEN GEGENÜBER - IM JOB UND IM PRIVATEN UMFELD

- Was ist der Grund, warum unser Gesundheitssystem aus allen Nähten platzt und mit der Masse an Patienten anliegen kostenseitig nicht mehr zu Rande kommt?*
- Wieso haben Menschen Angst vor Krankheiten und fühlen sich ausgeliefert und als Opfer, an diesen zu erkranken? Wieso fühlen sie sich so fremdbestimmt?*

ARBEIT AM LEBENDIGEM VS. AM MATERIAL

(nach Wolfgang Metzger, Schöpferische Freiheit, Verlag Waldemar Kramer, Frankfurt a.M., 1962)

AM MATERIAL	ARBEIT	AM LEBENDEN
- ist bereits geformt	Wesen	- gestaltet sich grundsätzlich selbst
- durch Kraft von aussen - nach Natur-Gesetzen - heißt wegnehmen, ver- bzw. umformen	Veränderung	- aus innerer Kraft - nach eigener Gesetzmäßigkeit - heißt pflegen, führen, kämpfen
- Materialbedingt, fast beliebig	Arbeitsgeschwindigkeit	- vom Entwicklungsrhythmus abhängig
- geradlinig, nach Plan	Zeitverfolgung	- oft sind Umwege notwendig
- fast ohne Rückwirkung auf den Bearbeiter -> Distanz nehmen	Arbeitsfortschritt	- nur in Wechselwirkung mit bearbeitetem Kontakt haben
- Aufbau von äußeren Kontrollmechanismen	Steuerung	- Selbststeuerung - Beseitigung von Hindernissen ist wichtig für den Entwicklungsprozess
- Kraft, Ergebnis, Produkt	Begriffe	- Geduld, Prozess, Schöpfung

Dabei herausheben möchte ich, dass jegliche Veränderung - im gesundheitlichen und beruflichen Sinn - sowohl bei Klienten als auch bei Mitarbeitern aus innerer Kraft passieren muss, und nicht durch Führungskräfte oder Shiatsupraktiker herbeigeführt werden kann. Hier können zwar Impulse gesetzt werden und beim Prozess begleitet werden, Veränderung tatsächlich herbeizuführen bleibt in der Verantwortung des Mitarbeiters/Klienten.

- *Wieso ist die Nachfrage aktuell so groß an beratenden Dienstleistungen von beispielsweise Lebens- und Sozialberater oder Psychotherapeuten?*

Eine mögliche Antwort aus meiner Sicht: Wir haben verlernt, die Selbstverantwortung zu uns selbst/ zu sich als Wesen zu übernehmen. Ja, es geht darum, Verantwortung zu übernehmen

- für unseren Körper
- für unseren Geist
- für unsere Ernährung und
- für unser Wohlbefinden
- für unser Handeln

Wir spüren viel zu selten in uns hinein, welche Zeichen uns der Körper gibt und merken erst bei leichten oder sogar erst bei schweren Schmerzen, dass Handlungsbedarf notwendig ist. Wir gehen zum Arzt, erwarten uns Aufklärung zu den Schmerzen und sind beruhigt, wenn es eine schnelle Maßnahme gibt, die die Schmerzen schnell "weg macht".

Viel zu selten stellen wir uns die Frage nach der Ursache, nach unserem aktuellen Lebenswandel, nach unserer aktuellen psychischen Verfassung und unserer Arbeitsumgebung.

All diese Faktoren sind natürlich auch veränderbar, wenn die Schmerzen ein Maß erreicht haben, wo der Leidensdruck ein Großer ist. Da hier vor allem ein Antrieb aus sich selbst notwendig ist und nicht bloß eine Tablette oder eine Massage ausreicht, fällt es uns schwer, diesen Schritt zu tun.

Wir vergessen dabei auch, dass die Psyche und der Körper eine Einheit sind und nicht gesondert betrachtbar sind. Beides muss achtsam behandelt werden. Auf der einen Seite ist das oft schwer greifbar, auf der anderen Seite ist dies eine tolle Chance im Einwirken auf das eine (psychisch) oder andere (körperlich), und so die Schmerzen des Gegenüber zu reduzieren.

Shiatsu liefert dazu sehr viele Ansätze und kann bei diesem Prozess helfen.

Das selbstverantwortliche Gestalten des Lebens und somit auch des Arbeitsumfeldes sind Themen unserer Zeit und etablieren sich langsam aber doch in den Köpfen der Menschen. Achtsam mit seinem Körper umzugehen und dabei die Balance von stressigen Situationen/Phasen und sorgsamem Umgehen mit den eigenen Ressourcen stehen immer mehr im Fokus der betrieblichen Gesundheitsvorsorge in Organisationen.

Ziel ist es, gesund zu bleiben und den Job in Zufriedenheit und bestenfalls - vielleicht nicht an allen Tagen - mit Spaß auszuüben.

Größere Unternehmen bieten mittlerweile ein großes Spektrum an gesundheitsfördernden Maßnahmen intern an, um so bestmöglich die Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu erhalten. Angebote, wie beispielsweise Meditation, Yoga, autogenes Training, Massagen, Sesselshiatsu und organisierte Sportneigungsgruppen geben dem Mitarbeiter die Möglichkeit unmittelbar vor bzw. nach dem Arbeitstag etwas für sich und seine Gesundheit im oder außerhalb des Arbeitsumfeldes zu tun.

Das Thema Resilienz wird im Zusammenhang mit der Vorbeugung zu Erschöpfungszuständen, Burn Out bzw. Depression immer häufiger in Unternehmen diskutiert und hat dort über Informationsveranstaltungen und Trainingsangebote auch schon teilweise in die Firmen Einzug gehalten.

Resilienz wird hierbei als innere Widerstandskraft definiert, die Mitarbeiter und Führungskräfte im „Dschungel des beruflichen Alltags“ an den Tag legen sollten, um die Herausforderungen und Hindernisse durch den an sie gerichteten hohen Leistungsdruck meistern zu können.

Auffällig ist, dass immer offener über Burnout und Erschöpfungszustände am Arbeitsplatz gesprochen wird. Mit Burnout-Syndrom oder Burn-out wird ein Zustand bezeichnet, der von psychischer und physischer Erschöpfung gekennzeichnet ist. Die Leitsymptome sind mit Erschöpfung und verminderter Leistungsfähigkeit unspezifisch. Die Symptome lassen sich in drei Kategorien einteilen:

1) Emotionale Erschöpfung

Die Betroffenen fühlen sich schwach, kraftlos, müde und matt. Sie leiden unter Antriebsschwäche und sind leicht reizbar.

2) Depersonalisierung

Die Betroffenen stellen zwischen sich und ihren Mitmenschen eine Distanz her. Das äußert sich in einer zunehmender Gleichgültigkeit und teilweise zynischen Einstellung gegenüber dieser Personen. Die Arbeit wird zur reinen unpersönlichen Routine.

3) Erleben von Misserfolg

Die Betroffenen haben häufig das Gefühl, dass sie trotz Überlastung nicht viel erreichen oder bewirken. Es mangelt an den Erlebnissen des Erfolgs. Darunter leidet der Glaube an den Sinn der eigenen Tätigkeit..

Wir haben vorhin von der Führung von Mitarbeitern im wirtschaftlichen Kontext gesprochen. Wenn wir von Selbstverantwortung uns selbst gegenüber sprechen, so geht es auch um Führung - um die Führung der eigenen Person.

Um Burnout vorzubeugen empfiehlt die psychologische Fachliteratur die sogenannte Volition. Volition bedeutet ganzheitliche Selbststeuerung.

Den Ausgangspunkt liefert Howard Gardner mit der Erkenntnis, wonach effektive Führung der eigenen Person (=Selbststeuerung) die Klärung von drei fundamentalen Fragen erfordert. Diese stehen im Zusammenhang mit den oben genannten Kategorien:

- Wer bin ich? (Entgegenwirken zur Depersonalisierung)

Wenn jemand seine Kompetenzen und Stärken nicht kennt und kein Feedback einfordert, können

Selbst- und Fremdbild auseinanderklaffen und verhindern, dass jemand seine Fähigkeiten, Stärken und Talente wirksam einsetzt.

- Was will ich? (Entgegenwirken zur emotionalen Erschöpfung)

Klare Ziele mobilisieren und fokussieren unsere mentale Energie. Ziele haben die größte Motivationskraft. Sie mobilisieren und fokussieren Energie. Sie verhindern das Gefühl der Apathie und steigern die Leistungsfähigkeit.

- Wie erreiche ich effizient meine Ziele? (Entgegenwirken zur Leistungsschwäche)

Dahinter verbirgt sich das ökonomische Prinzip des sparsamen Umgangs mit mentalen und zeitlichen Ressourcen. Hier lässt sich der Brückenschlag zu den 5 Elementen und deren Bedeutung in der Zusammenarbeit untereinander und generell im herausfordernden beruflichen Umfeld erkennen.

Denn die wichtige Frage des „Wer bin ich?“, wo es darum geht, die eigene Identität und die Persönlichkeit zu begreifen und dazu zu stehen, sowie die bereits vorhandenen Talente zu verstärken führt zur Erkenntnis wie man tickt.

Auch die zweite Frage des „Was will ich?“ lässt sich überleiten zu den 5 Elementen. Hier sollen jene Werte und Visionen, ethische Prinzipien gelebt werden, die die privaten und sozialen Ziele festlegen.

Erst wenn man sich über diese zwei Fragen im Klaren ist, diese für sich beantworten kann, erlangt man Orientierung und Zufriedenheit im täglichen Tun und somit im beruflichen Alltag. Das bringt uns Sinn und Lebensfreude und wirkt etwaigen Erschöpfungszuständen und womöglich auch einem Ausbrennen (=Burn Out) entgegen.

WAS HAT DIE 5-ELEMENTELEHRE AUS DER TCM MIT PERSÖNLICHKEITSMODELLEN AUS DER PRIVATWIRTSCHAFT GEMEINSAM?

Es gibt in beiden Welten - der TCM und der Privatwirtschaft - Werkzeuge, die die Ausprägung unserer Persönlichkeit ersichtlich machen. Schon das Aufwachsen in einer bestimmten Umgebung führt zur Ausprägung bestimmter Persönlichkeiten. Dann lernt man als Heranwachsender, Rückschlüsse zu ziehen, wie man sich an die soziale Umgebung anpassen muss, um sei-

ne zentralen Bedürfnisse befriedigt zu bekommen und wie man Angst vermeiden kann.

Dabei kann man einen Menschen nicht einer einzigen Persönlichkeitsausprägung zuordnen. Dennoch spricht man von einer Grundpersönlichkeit, die vor allem bei Herausforderungen, in Belastungs- und Stresssituationen deutlich erkennbar ist.

Hier setzt das Weltbild von Shiatsu an, wo es darum geht, durch Reflexion solchen Situationen gegenüber, sich gestärkt und gesund damit auseinander zu setzen und sein Leben freud- und lustvoll zu gestalten.

Wozu benötige ich Modelle wie die 5-Elementelehre? Sie schaffen Orientierung und Unterstützung, mich selber besser kennen zu lernen und mich und meine Beziehungen zu anderen besser verstehen zu können. Erst das Erkennen von eigenen Stressmustern, von eigenen Werten und Neigungen im Arbeitsumfeld und generell im Leben, machen ein selbstverantwortliches Gestalten des eigenen Lebens möglich.

So versteht man die gruppendynamischen Prozesse in Gruppen und Organisationen - und generell die eigene soziale Umgebung mit den Menschen, die einen durchs Leben begleiten - besser.

Es geht um eine Reflexion, in welchen Situationen ich gestresst bin und welches Verhalten mich körperlich und seelisch positiv/negativ beeinflusst. Das alles spiegelt sich in meinem Körper. Und so sind wir wieder bei Shiatsu angelangt, das sowohl Körper und Geist vereint betrachtet. Anhand von Leitfragen mit zwei Klienten soll das nun beispielhaft gezeigt werden.

Leitfragen für den Dialog mit Shiatsuklienten mit Fokus auf deren Bedürfnisse und Erwartungen an die Arbeitsumgebung mit dem dahinterliegenden TCM Modell der 5 Elemente. Im Folgenden möchte ich anhand von einem Fragenkatalog mit zwei Klienten:

- (1) eine Zuordnung zu den für sie/ ihn vorrangigen TCM-Elementen darstellen (mit Fokus auf die aktuelle Arbeitsumgebung),
- (2) mögliche Anzeichen für Erschöpfungszustände aufzeigen (falls vorhanden) und
- (3) eine Basis für mögliche nächste Schritte für den Klienten ableiten (in Bezug auf Verhalten und Tipps zur Gesundheitserhaltung)

Zu Fragen 9-11: Wie bereits weiter oben beschrieben, gibt es 3 gezielte Fragen, die auf Punkt (2) verweisen. Diese wurden von mir weiter abgeändert, um im Fragebogen einen passenden roten Faden in der Fragestellung zu gewährleisten.

Leitfragen:

1. *Welchen Beruf übst du derzeit aus?*
2. *Wie zufrieden bist du mit deiner aktuellen beruflichen Situation auf einer Skala von 1-10(=absolute Zufriedenheit)?*
3. *Was braucht es aus deiner Sicht auf dieser Skala noch 2 Punkte weiter Richtung absoluter Zufriedenheit (10) zu kommen?*
4. *Welchen Berufswunsch hattest du im Kindesalter?*
5. *Wie würdest du deine Eigenschaften am Ehesten beschreiben, die du in deinem aktuellen Job hast? (Wir haben natürlich von allen Eigenschaften Anteile.)*

Bitte um Prioritätensetzung der vorrangigen Eigenschaftsgruppe (1) und jene an zweiter Stelle (2)

- a. *mitfühlend und warmherzig, fürsorglich und unterstützend, anpassungsfähig und geduldig, Opferbereit, kooperativ, Einsatzbereit "Bin da, wenn man mich braucht", gut beim Zuhören*

- b. tüchtig und ausdauernd, gründlich, festhalten an Werten - "Stütze der Gesellschaft", bietet stabile Beziehung an, logisch und organisiert, strukturiert, langfristiges Planen, exakt und genau, belastbar und konsequent
- c. bringt Dinge in Bewegung, Risikobereit, nimmt mehrere Projekte gleichzeitig in Angriff, nimmt Herausforderungen und Veränderungen an, handlungsorientiert
- d. sensibel, zurückhaltend, beobachtend, arbeitet gut und gerne alleine, kann Wesentliches vom Unwesentlichen trennen, intellektuell, kritisches, abstraktes und unbestechliches Denken
- e. kreativ und ideenreich, kontaktfreudig, spontan, lebhaft, originell, strebt danach im Mittelpunkt zu stehen
6. Wie würdest du eine ideale Arbeitsumgebung beschreiben – mit Fokus auf das Miteinander / soziales Umfeld?
7. Wie wichtig ist es dir, was deine private Umgebung (Eltern, Freunde, Partner, Kinder) von deinem beruflichen Werdegang hält? (Skala 1-10)
8. Wie verhältst du dich in stressigen Situationen?
- a. Ich mache Fehler und habe keinen Überblick. Ich passe mich übermäßig an andere Personen/ Themen an.
- b. Ich agiere überkontrolliert und verliere das Vertrauen. Ich bin belehrend und manchmal misstrauisch
- c. Ich gebe Verantwortung auf andere ab. Ich unterlasse manchmal die Unterstützung anderer.
- d. Ich ziehe mich zurück und warte die Lösung von Problemen ab. Ich bin passiv.
- e. Ich suche nach Fehlern bei anderen. Ich verliere den Überblick/ den Fokus und fühle mich verwirrt und kritisch.
9. Wo siehst du dich in 3 Jahren?
- > Fokus der Fragestellung ist nicht der genaue Inhalt der Antwort, sondern die Ausprägung, wie klar das Zukunftsbild beschrieben wird – Was will ich?
10. Was ist dafür notwendig, dieses Ziel zu erreichen?
- > Fokus ist es, mit welchen eigenen Ressourcen versucht wird, das Ziel zu erreichen – unabhängig von fremdbestimmtem Einwirken von anderen Personen bzw. Gegebenheiten – Wie erreiche ich effizient meine Ziele?
11. Wenn ich eine gute Freundin/ guten Freund bzw. eine/n dir gut gesonnene/n ArbeitskollegIn fragen würde, wie sie/er dich mit 3 Eigenschaftswörtern beschreiben würde, was würde sie/er sagen?

-> Fokus der Fragestellung ist die Frage, ob man sich damit auseinandersetzt, einen Abgleich der Selbsteinschätzung mit Fremdeinschätzung für die Grundsatzfrage „Wer bin ich?“ zu machen

12. *Welchen Ratschlag würdest du dir selbst geben in Bezug auf das Erhalten deiner Gesundheit in deinem derzeitigen Arbeitsumfeld?*

PRAKTIKERINNEN

Hara Shiatsu Praktiker absolvieren eine fundierte dreijährige Ausbildung inklusive klinischer Praktika in verschiedenen Fachbereichen. Das Resultat ist eine hohe Lösungskompetenz mit viel praktischem Erfahrungsschatz. Hara Shiatsu Praktiker können Sie sehr gut bei verschiedensten Problemstellungen begleiten. Auf unserer Website finden Sie sicher einen Praktiker in ihrer Nähe:

www.hara-shiatsu.com/praktikerinnen-verzeichnis

Die Mitarbeiter dieser Diplomarbeit haben sich auf das Thema Kinderwunsch spezialisiert und sind daher hervorragende Ansprechpartner.



ROMANA LUGHOFFER

(mail-shiatsu@mailbox.org)

J



*„Where the
magic happens!“*



Mariahilfer Straße 115
1060 Wien
☎ +43 1 595 48 48
✉ office@hara-shiatsu.com

AUSBILDUNG - WEITERBILDUNG - BEHANDLUNGSZENTRUM

www.hara-shiatsu.com