



Naikido Shiatsu

Ganzheitliche Prozessarbeit mit Hand, Fuß, Herz und Köpfchen

Start:

Der Winter ist da...

.... **geniesen Sie die Ruhe mit Shiatsu....**

.... in meiner **neuen Praxis** im 7. wie auch im 20. Bezirk in Wien.

Ein weiterer Arbeitsbereich ist **mobiles Shiatsu** für Unternehmen. Die Behandlung dauert 15-20min und die Mitarbeiter sind wieder für den Arbeitsalltag gerüstet.

Nehmen Sie sich Zeit und blättern Sie in Ruhe durch die Website.
Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie mich einfach an.

Peter Rippl

Der Mensch braucht Stunden,
wo er sich sammelt und in sich hinein lebt.

Albert Schweitzer

Was:

NAIKIDO japanisch, „Innen-Energie-Weg“

SHIATSU japanisch, „Fingerdruck“

Mit sehr sanften bis dynamischen Bewegungen, Berührung, Druck und Dehnung entlang von Energiebahnen, den Meridianen, werden Spannungen gelöst und Energie kann wieder freier fließen.

Durch die individuelle Arbeit ist Naikido - Shiatsu für jeden gleichermaßen geeignet. Persönliche Prozesse werden gefördert und in Zeiten starker Veränderungen und Neuorientierung kann es eine große Stütze sein. Übungen aus DO-IN, Yoga, Meridiandehnungen, Tai Chi helfen Ihnen dabei. Zusätzlich arbeite ich noch mit Moxa und Ingwerkompressen.

Den geistigen Hintergrund bildet Zen und die Selbstreflexionsmethode Naikan.

Ich begleite Sie über einen vereinbarten Zeitraum mit Shiatsu auf ihren persönlichen Weg zu mehr Wohlbefinden und Lebensfreude. Oder Sie genießen eine Einzelstunde zur Entspannung.

Sie tragen bequeme Kleidung, gearbeitet wird auf einer weichen Matte.



Naikido Shiatsu

Ganzheitliche Prozessarbeit mit Hand, Fuß, Herz und Köpfchen

Naikan:

NAIKAN japanisch, "Innenschau"

Im Naikan betrachtet man in Ruhe sein bisheriges Leben und Handeln. Ähnlich wie auf einer langen Reise, bei der man Halt macht und zurückblickt.

Eine Naikan Übung dauert eine Woche und findet in einem sehr stillen, achtsamen Rahmen statt.

Die Erinnerungen werden strukturiert indem man Bezugspersonen seines Lebens ins Zentrum stellt und klare Zeiträume betrachtet.

Dann schaut man sich diese mit 3 Fragen an.

- Was hat die Person in diesem Zeitraum für mich getan?
- Was habe ich für diese Person getan?
- Welche Schwierigkeiten habe ich dieser Person bereitet?

Alte und teils lang vergessene Erinnerungen kommen wieder. Vieles sieht man plötzlich in einem anderen Licht. Die drei Fragen helfen sich selbst besser kennenzulernen und alte Muster aufzulösen.

Nähere Informationen bei mir oder im Naikan-Zentrum Wien

Zen:

ZEN - Zazen - absichtsloses Sitzen.
za, "sitzen" - zen, "Meditation, Konzentration".

Zazen ist eine Meditationstechnik die einen hilft den Körper zu lockern, schweifende Gedanken loszulassen und seine Konzentrationsfähigkeit zu schulen.

Es hilft innerlich frei zu werden und spontan im HIER und JETZT zu leben.

Man sitzt einfach. Ohne Absicht, ohne Zielvorstellung, in tiefer Konzentration und in aufrechter Haltung.

Zen läßt sich weder in Begriffe fassen noch gedanklich darstellen. Man muss es ausüben, denn es lebt durch die Praxis und die Erfahrung.



Naikido Shiatsu

Ganzheitliche Prozessarbeit mit Hand, Fuß, Herz und Köpfchen

Weitere Infos:

Tragen Sie bitte bequeme Kleidung, am besten aus Naturmaterialien. Metall, wie z.B. Knöpfe, Zipp an der Weste, Bügel im BH usw., kann störend sein.

Essen und Trinken Sie bitte mindestens eine halbe Stunde vor der Behandlung nichts mehr.

Bitte informieren Sie mich über Veränderungen körperlicher und psychischer Natur (z.B. Schwangerschaft, Arztbesuche, etc.). So kann ich gezielter auf Ihre Befindlichkeit eingehen.

Kommen Sie bitte pünktlich zu Ihrer Shiatsu - Behandlung. Sie verlieren sonst die versäumte Zeit.

Sagen Sie bitte Termine die Sie nicht einhalten können spätestens 24 Stunden vorher ab. Ansonsten wird die Stunde verrechnet. Sie können jedoch gerne jemand anderen Ihren Termin wahrnehmen lassen.

Shiatsu ist kein Ersatz für eine medizinische oder sonstige therapeutische Behandlung. Beim Vorliegen von Beschwerden ist eine medizinische Abklärung unbedingt notwendig. Shiatsu - Behandlungen können in diesen Fall nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt/Therapeuten stattfinden.

Warum:

Was kann damit erreicht werden?

- Auflösung von Symptomen wie Verspannungen, Rückenschmerzen, Verdauungsproblemen, Mattheit, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen, Menstruationsbeschwerden, Migräne, etc.
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Erhaltung der Gesundheit.
- Steigerung der Vitalität, des körperlichen - geistigen Wohlbefindens.
- Ein bewussterer Umgang mit sich und seiner Umgebung.
- Tiefe Entspannung und Stressabbau.

Naikido-Shiatsu hilft Ihnen wieder die eigene Mitte zu finden



Naikido Shiatsu

Ganzheitliche Prozessarbeit mit Hand, Fuß, Herz und Köpfchen

Wer:

Meine berufliche Laufbahn begann als Innenarchitekt und Einrichtungsberater. Durch mein Interesse an Körper und Energiearbeit landete ich im Naikido Zentrum und entschied mich 1999 für die Ausbildung zum Naikido-Praktiker. Die Säulen der Ausbildung waren Naikan, Zen und Shiatsu. Die Zeit war geprägt von Selbsterfahrung und Veränderung. Zusätzlich begann ich mit Yoga und Tai Chi.

2003 absolvierte ich die Diplomprüfung zum Shiatsu - Praktiker.

Meine Freizeit verbringe ich am liebsten unter freiem Himmel. Eine große Anziehungskraft übt dabei das Meer auf mich aus. Ungewöhnliches zieht mich an, so z.B. der Bau des Katamarans "Largyalo".

Sie erreichen mich unter:

Tel.: +4369919682416
m@il: info@shiatsupeter.at

Ausbildungsweg:

- 2004 Tao - Shiatsu Workshop bei Mayu Endo
- seit 2003 Taiji Quan Yang Stil / Zheng Manqing
bei Niki Deistler
- 2003 Naikan im Naikanhaus Ötscherland
- 2002 Seiki Workshop bei Akinobu Kishi
- 2001 - 2004 Yoga bei Ilse Martini
- 12.Dez.2003 Diplomprüfung des Österreichischen Dachverbandes für Shiatsu
- 2000 / 2001 Naikan im Naikanhaus Ötscherland
- 1999 - 2003 Naikido-Shiatsu Ausbildung im Naikido - Zentrum
- 2003 Stimmtechniktraining Seminar
- 2000 - 2004 Interne Kommunikationstrainings bei ONE.
- 1999 - 2000 Erfolgssteigerungsprogramm bei Robert Stöckler
- 1995 - 1998 Halbjährliches Jour Fix zu Themen des Ladenbaus
nach Humanökonomischen Gesichtspunkten.
Ausbildung in CAD ME10
- 1992 - 1995 Verkaufstrainings und Kommunikationstrainings
bei Mag. Glassner und McWise Consulting
- 1987 - 1992 HTL Mödling, Abteilung für Innenausbau,
Abschluß mit Matura
- 1983 - 1987 Bundesrealgymnasium Wien 21
- 1979 - 1983 Volksschule Wien 21



Naikido Shiatsu

Ganzheitliche Prozessarbeit mit Hand, Fuß, Herz und Köpfchen

Berufslaufbahn

seit Nov.2004 shiatsupeter Wien

Selbständig als Naikido-Shiatsu Praktiker

Frühling 2004 Largyalo Port St. Louis / Frankreich

Bootsbau in Südfrankreich

seit Dez.2003 Selbständig als Naikido-Praktiker

2000 - 2004 ONE Wien

Call Center Agent, Teilzeit

Sommer 2000 GEA Zürich / Schweiz

Vertretung der Geschäftsleitung, Schulung neuer Mitarbeiter

1999 - 2000 GEA Wien

Kundenbetreuung, Filialbetreuung, Schulung der Mitarbeiter

1995 - 1999 Umdasch Amstetten

Shop - Design, Großkundenbetreuung, z.B. Kika/Leiner, Fürnkranz etc.

1992 - 1995 Wohncontact Wien

Einrichtungsberater/Innenarchitekt.

wo:

So finden Sie mich:

Neue Adresse:

im Zentrum Innenhof bei Gabriele Moser-Glück Kirchengasse 28/12-14, 1070 Wien.

Anfahrtsweg:

-> U6 Burggasse -> Straßenbahn 49 bis Siebensterngasse

-> U3 Neubaugasse -> Aufgang Kirchengasse 5min Fußweg

-> Autobus 13A/2A Station je nach Richtung

Praxis: Friedrich-Engelsplatz 17-18/2/1, 1200 Wien

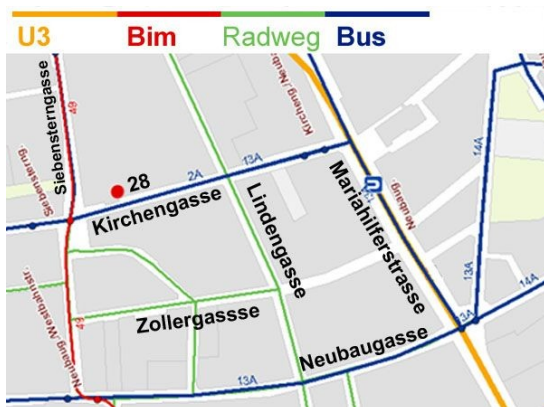
Anfahrtsweg:

-> U6 oder Schnellbahn Handelskai

-> Autobus 5A oder 11A bis Friedrich-Engelsplatz

-> oder Straßenbahn N, 31 oder 33 bis Friedrich-Engelsplatz

Kirchengasse:



Friedrich-Engelsplatz:





Naikido Shiatsu

Ganzheitliche Prozessarbeit mit Hand, Fuß, Herz und Köpfchen

Wieviel:

Einzelstunde 60,- €

5 Stunden Naikido-Shiatsu (5x1 Std.) 285,- €

10 Stunden Naikido-Shiatsu (10x1 Std.) 600,- €

Für SchülerInnen/StudentenInnen und
für SchülerInnen einer Shiatsu-Schule 40,- €

Hausbesuche:

Preis/Person
ab 3 Personen..... 60,- €
bei 2 Personen..... 75,- €

Ein Hinweis für Sie:
Einige Zusatzkrankenversicherungen übernehmen die Kosten einer Shiatsu Behandlung.

Gutscheine:

Geschenkgutscheine für alle Anlässe

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Shiatsubehandlung ist ein ideales Geschenk, denn wer freut sich nicht einmal so richtig loszulassen.

Ab einem 5er Block können die Gutscheine auch gerne individuell gestaltet werden.

Dem Geschenkstress entkommen und Shiatsugutscheine schenken!

Wann:

Für einen Termin rufen Sie mich bitte an.

Arbeitszeiten in der Kirchengasse nach Vereinbarung.

Arbeitszeiten am Friedrich-Engelplatz nach Vereinbarung.

Ein Hinweis:
Sagen Sie bitte Termine, die Sie nicht einhalten können, spätestens 24 Stunden vorher ab.
Ansonsten wird die Stunde verrechnet.
Sie können jedoch gerne jemand anderen Ihren Termin wahrnehmen lassen.



Naikido Shiatsu

Ganzheitliche Prozessarbeit mit Hand, Fuß, Herz und Köpfchen

Mobiles Shiatsu:

Beim mobilen Shiatsu komme ich zu Ihnen ins Haus.

Wenn die Zeit fehlt um eine ganze Stunde Shiatsu zu genießen, müssen Sie nicht auf Entspannung verzichten.

Eine Einheit dauert 15, 20 oder 25min (nach Vereinbarung). Sie bleiben angezogen und sitzen auf einem speziellen Sessel.

Durch sanfte bis dynamische Bewegungen, Druck und Dehnung entlang der Meridiane, werden Spannungen gelöst und Energie kann wieder freier fließen.

Zusätzlich lernen Sie individuelle Übungen, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen.

Mobiles Shiatsu ist ideal für Unternehmen, Veranstaltungen, Messen, Hotels / Tourismusbetriebe etc.

Für jeden der seinen MitarbeiterInnen / KundenInnen etwas besonderes bieten will.

Shiatsu am Arbeitsplatz:

Die Belastung am Arbeitsplatz wächst.

Gerade bei der klassischen Büroarbeit kommt es zu mangelnder Bewegung, unregelmäßiger Ernährung, langer Bildschirmarbeit - meist unter schlechten ergonomischen Voraussetzungen.

Nackenverspannungen, Kreuzschmerzen, etc. sind nur der Beginn von weiteren Beschwerden. Burn-Out - ein Begriff den man immer öfter hört.

Die Folgen - Konzentrationsmangel, Unausgeglichenheit, Motivations und Kreativitätsverlust, vermehrte Krankenstände, Frühpensionierung - betreffen im Endeffekt auch die Unternehmen.

In dieses System greift Mobiles Shiatsu ausgleichend ein.

Die Behandlung findet auf einem speziellen Sessel statt und dauert 15-20min.

Diese Zeitspanne ist ideal um Körper und Geist zu entspannen und zu aktivieren. Die Mitarbeiter sind wieder gerüstet für den Arbeitsalltag.

Mobiles Shiatsu ersetzt keine betriebsärztlichen Maßnahmen, ist aber eine sehr gute Ergänzung.



Naikido Shiatsu

Ganzheitliche Prozessarbeit mit Hand, Fuß, Herz und Köpfchen

Was bringt Mobiles Shiatsu?:

Der Effekt:

- Tiefe Entspannung in kurzer Zeit - dadurch:
- Abbau von Verspannungen - vorallem im Nackenbereich
- Stärkung der Konzentrationsfähigkeit
- Abbau von Stresssymptomen
- Stärkung der Motivation
- durch mehr "Freiheit im Kopf" mehr Kreativität

Weitere Vorteile:

- Es wird kein Massageöl oder ähnliches verwendet
- Geringer Platzbedarf
- Sie bleiben bekleidet

Preise & Organisation:

In Unternehmen hat es sich bewährt wenn die Firma einen Teil des Betrags übernimmt.
z.b. halbe/halbe - Somit leisten beide ihren Beitrag.

Preise:

15min..... 15€

20min..... 20€

25min..... 25€

die Preise gelten ab 4 Personen und innerhalb Wiens. Hat ihr Unternehmen weniger Mitarbeiter, oder liegt außerhalb von Wien, rufen sie mich bitte an.

Bei Hotels und sonstigen Tourismusbetrieben gelten die Preise für Unternehmen. Liegt ihr Betrieb außerhalb von Wien wird die Anreise extra verrechnet.

Für Sessel-Shiatsu auf Veranstaltungen (Messen etc.) wenden Sie sich bitte an mich. Ich erstelle Ihnen gerne ein Angebot.

Sie erreichen mich unter Tel.: +4369919682416, oder per m@il: info@shiatsupeter.at



Naikido Shiatsu

Ganzheitliche Prozessarbeit mit Hand, Fuß, Herz und Köpfchen

Firmen in denen ich arbeite:

Bundesministerium für Finanzen
Himmelpfortgasse 4-8, 1010 Wien

Finanzamt für den 2 u. 20. Bezirk
Traisengasse 5, 1200 Wien

ECR 2005 - European Congress of Radiology
Event: Kongressbegleitprogramm im Austria Center

Andersen Management Service Ges.m.b.H.
Kolbegasse 70b, 1239 Wien

Hans Andersen Ges.m.b.H.
Kolbegasse 70b, 1239 Wien

Pierre Lang Europe Handelsges.m.b.H.
Kolbegasse 70, 1239 Wien

SZABO & PARTNER, Wirtschaftstreuhandges.m.b.H.
Floridsdorfer Hauptstraße 29/5, A-1210 Wien

Steuerberatung Mag. Angelika Kury - Heinrich
Linke Wienzeile 4/3/3, A-1060 Wien

IMPRESSUM:

Peter Rippl

Postanschrift: Friedrich-Engelsplatz 17-18/2/1, 1200 Wien

Telefon: +4369919682416
m@il: info@shiatsupeter.at

Fotos: Martin Stauch
Webpage: made by jo+

Rechtshinweis:
Für den Inhalt weiterführender Websites bin ich nicht verantwortlich.