



# GEKO PERSONAL TRAINING

SHIATSU   
COACHING

# UNSERE KOMPETENZ FÜR PRIVATE UND BUSINESS-KUNDEN

Wir arbeiten seit über 20 Jahren als Beraterinnen auch für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM). Dadurch kennen wir viele verschiedene Arbeits- sowie Lebenssituationen und sind gut vertraut mit Belastungen und Beanspruchungen von Menschen.

Zum Erhalt von Gesundheit, Wohlbefinden und Arbeitsfähigkeit sind Stärkungsmaßnahmen sinnvoll. Ebenso für eine dauerhaft gute Work-Life-Balance.

Deshalb haben wir die beiden erfolgreichen Methoden Shiatsu und Coaching mit ihren jeweiligen besonderen Möglichkeiten zusammengeführt.

So entstand das neue GEKO-Angebot „Shiatsu mit Coaching“.



**Nur Sie selbst können entscheiden,  
wie es wirkt.**

**Bitte überzeugen Sie sich selbst !**

# NUTZEN / INFOS FÜR ARBEITGEBER\*INNEN

Arbeit 4.0 ist geprägt von schnellem Wandel, zunehmender Dynamik, hoher Intensität sowie Komplexität. Arbeiten unter Corona-Bedingungen stellt zusätzliche Anforderungen an Physis und Psyche Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Damit Belastungen nicht zu Überforderung, chronischer Ermüdung, Unfällen und Ausfällen führen, braucht es Ressourcenstärkung und Gesundheitskompetenz.

GEKO bietet hierfür eine neue Form des Personal trainings an: „Shiatsu mit Coaching“ . Ziel ist sowohl körperliche Regeneration als auch geistige Reflexion. Auf dieser Grundlage können dann erste Veränderungsschritte eingeleitet werden.

Nutzen Sie „Shiatsu mit Coaching“ im Rahmen Ihrer Personalentwicklung und Führungsarbeit sowie zur Unterstützung und Kompetenzerweiterung Ihrer Mitarbeitenden.



**Gesundheitskompetenz ist  
Qualifizierung und Weiterbildung  
für Vertrauen, Verantwortung  
und gesunde Arbeitsfähigkeit 4.0.**

## SHIATSU ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Über die Berührung in der Behandlung kommen Sie in Kontakt mit den eigenen Energiemustern: die Betrachtung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eröffnet alternative Interpretations- und Handlungswege. Die TCM erklärt, dass die Lebensenergie in sogenannten Meridianen durch den Körper strömt. Ein ausgeglichener, harmonischer Energiefluß steht für gute Versorgung und Zufriedenheit im Sinne von Balance.

Energie-Staus oder Energie-Leeren führen auf Dauer zu Schwächen, körperlichen Beschwerden und Krankheiten – physisch und psychisch.

Die traditionelle japanische Akkupressurbehandlung Shiatsu nutzt gezielte Meridianberührungen, um den Energiefluß anzuregen, im Sinne von Eigen-Regulierung und Gesundheitsstärkung. Ergänzt werden Techniken zur Mobilisierung und Dehnung.

Das Zeichen  
des KI steht für  
Energiefluß

氣

## GESUNDHEIT & ARBEITSFÄHIGKEIT STÄRKEN

## LUST & LEISTUNG ERHALTEN

## IN KONTAKT KOMMEN:

## GEKO – IHR PARTNER.

## SHIATSU KLASSISCH

Die klassische Shiatsu-Behandlung kann als gezielter Ausgleich genutzt werden bei Erschöpfungszuständen, Schmerzen, emotionalen Verstimmungen, Schlafstörungen.

Die Akkupressur entlang der Meridiane findet auf der Kleidung statt, um ein „Einsinken“ zu erleichtern und nicht nur an der Hautoberfläche zu agieren. Ergänzt werden manuelle Behandlungspraktiken wie Dehnungen, Rotationen, Mobilisationen.

Shiatsu-Behandlungen werden traditionell auf dem Boden ausgeführt – ggf. auch auf einer Behandlungsliege.

**Zur Behandlung bitte bequeme Sachen anziehen. Z. B. Jogginghose, langes Shirt, Socken.**

## ANGEBOTE

- Behandlung klassisch (50 Minuten) 52,- Euro
- Einmalige Kennenlern-Behandlung 48,- Euro
- 5er Karte (je 50 Min.) 250,- Euro
- 10er Karte (je 50 Min.) 490,- Euro

Kostenfreie Terminabsage bis 24 Std. vorher; danach 50 % Ausfallzahlung.

## SHIATSU MIT COACHING

Auf Grundlage einer klassischen Behandlung erfolgt eine Auswertung und Betrachtung Ihrer aktuellen „Energiemuster“ aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sogenannte „Mangel- und Fülle-Bereiche“ werden erläutert und besprochen.

Mögliche Ursachen und Kontexte werden im gemeinsamen Gespräch entwickelt. So können Sie – basierend auf Ihrer persönlichen „Energieverteilung“ – passende Gesundheitsstrategien für sich entwickeln.

Nutzen Sie Ihre körperlichen und geistigen Energie-Potentiale zur Gesundheits- und Persönlichkeitsentwicklung!

## ANGEBOTE

- Shiatsu mit Coaching (75 Min.) 87,- Euro
- Shiatsu mit Coaching (90 Min.) 105,- Euro
- Shiatsu mit Coaching (120 Min.) 140,- Euro

Kostenfreie Terminabsage bis 24 Std. vorher; danach 50 % Ausfallzahlung.



## **KONTAKT GEKO**

**GEKO - Die Gesundheitskompetenz**  
**Gabriele Joschko**  
**Hohenfriedbergstr. 17**  
**10829 Berlin-Schöneberg**

**(Nähe S-Bahnhof Julius-Leber-Brücke)**

**Telefon: (030) 78 70 70 18**  
**Mobil: (0179) 228 25 36**

**[info@gesundheitskompetenz.de](mailto:info@gesundheitskompetenz.de)**  
**[www.gesundheitskompetenz.de](http://www.gesundheitskompetenz.de)**

**Termine nach Absprache:**  
**Gerne auch Samstags und Sonntags.**

**GESUNDHEITSKOMPETENZ.DE**