

Shiatsu Newsletter

Nr. 30, Mai 2026

Magen Meridian

Der Magen- und Milz Meridian sind dem Erde Element zugeordnet.

Der Magen Meridian beginnt unter den Augen. Er fliesst auf der Vorderseite Daumenbreit neben der Mittellinie entlang bis zum Becken. Auf der Vorderseite des Oberschenkels und dem Schienbein entlang über das Fussgelenk zum zweit grössten Zeh.

Viele Beschwerden mit der Verdauung wie Sodbrennen oder Appetitlosigkeit und einige Kopfschmerzen weisen auf eine Disharmonie im Magen Meridian hin.

Eine Shiatsu-Behandlung kann den Energiefluss im Magen Meridian, Kopf, Bauch, Beine und Füsse zum Fliessen bringen. Die Beschwerden können besser werden.

Druck und Stress können auch viele körperliche Symptome in der Verdauung, im Bauch und Kopf auslösen.

Der Magen Meridian unterstützt uns nicht nur beim Verdauen der Lebensmittel sondern auch beim Verdauen unseres Lebens.

Hast Du Lust aufs Leben? Oder ist es im Moment schwierig zu verdauen?

Mit Shiatsu können wir die Erlebnisse, lernen anzunehmen, loszulassen und zu transformieren.

Das Gefühl Mitgefühl wird auch dem Erde Element zugeordnet. Mit was fühlst du zu viel mit? Mitleiden ist nicht hilfreich. Mitfühlen schon, oder?

Monika Ulrich
Komplementär Therapeutin mit Branchenzertifikat OdA KT,
Methode Shiatsu
Bahnhofstrasse 20, 6440 Brunnen
Schloss-Strasse 20, 8803 Rüschlikon



Monika Ulrich freut sich,
Dich über Shiatsu und die
5 Elemente zu informieren

Geh Meditation

Ein paar tiefe Atemzüge nehmen. Versuche beim langsamen Gehen bis in die Füsse zu atmen. Versuche wahrzunehmen, wie fühlt sich der Boden unter deinen Füssen an. Ist er hart, steinig, weich, eben? Dauer ca. 10 Minuten.

Weitere Informationen zum Thema gibt's beim

5 Elemente Spaziergang:

Thema: Erde Element und MagenMeridian

Shiatsu basiert auf der chinesischen Lehre der 5 Elemente. In diesem Workshop erkennst Du, wie Du die 5 Element im Alltag erlebst. Auch Körper Übungen zur Stärkung des Magen Meridians lernst Du kennen. Ebenfalls streichst Du den Verlauf des Magen Meridians aus und aktivierst so deine Energiebahnen. Das Skript gibt's ebenfalls. Zum Abschluss können die mitgebrachten Grilladen am Feuer grilliert und über das Gelernte diskutiert werden.

Datum: Mittwoch 10. Juni 2026 um 17 Uhr

Wo: Schutt Goldau

Dauer: 3-4 Stunden, Kosten Fr. 60.00

Mitnehmen: genügend zu Trinken, Grillade, gutes Schuhwerk, entsprechende Kleidung.

Anmeldung erforderlich (max. 5 Teilnehmer)
Versicherung ist Sache des Teilnehmers.

Die Spaziergänge werden vom EMR Anerkannt als Weiterbildung für Therapeuten.

Tel. 041 820 37 38
Newsletter abonnieren: news@shiatsu-ulrich.ch
www.shiatsu-ulrich.ch
Krankenkassenanerkennung über die Zusatzversicherung