

Shiatsu Newsletter

Nr. 31, August 2026



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

Dickdarm Meridian

Der Dickdarm - und Lungen Meridian sind dem Metall Element zugeordnet.

Der Dickdarm in unserem Körper ist 1 Meter lang. Im Dickdarm wird viel Wasser dem Speisebrei entzogen und so eingedickt. Die Energie des Dickdarmmeridian hilft uns beim Loslassen und Abschiednehmen.

Somit ist das grosse Thema von Dickdarm Meridian das Loslassen. Ein kleines Wort mit grosser Bedeutung. Kannst du gut Loslassen? Oder doch lieber am Alten festhalten?

Ein Prozess natürlich beenden, damit etwas Neues entstehen kann. So sind wir im stetigen Wandel und Wachstum.

Dem Metall Element wird das Gefühl Trauer zu geordnet. Wie gehst Du mit Tauer um? Kannst Du weinen?

Ebenso unterstützt die Dickdarm Energie unsere Intuition. Viele Entscheidungen fällen wir übers Empfinden, so haben wir einen Riecher für Wichtige Dinge. Oder wir sagen, ich mag dich gut riechen, das heisst dass wir uns in seiner Gegenwart wohl fühlen.

Viele Beschwerden wie Verstopfung, Nacken-Schulter- und Ellbogenschmerzen weisen auf eine Disharmonie im Dickdarm Meridian hin.

Regelmässige Shiatsu Behandlungen harmonisieren und stärken dein Dickdarm Meridian.

Monika Ulrich
Komplementär Therapeutin mit Branchenzertifikat OdA KT,
Methode Shiatsu

Bahnhofstrasse 20, 6440 Brunnen
Schloss-Strasse 20, 8803 Rüschlikon

Atem - Meditation

Ein paar tiefe Atemzüge nehmen. Versuche beim Atem dich auf den Atem zu konzentrieren. Was nimmst Du wahr? Den warmen Atem bei der Nase? Wie sich deine Brust/Bauch hebt und senkt? Dauer ca. 10 Minuten.

Weitere Informationen zum Thema gibt's beim

5 Elemente Spaziergang: Thema: Metall Element und Dickdarm Meridian

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 Dickdarm Meridians lernst Du kennen. Ebenfalls streichst Du den Verlauf des Dickdarm 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: Dienstag 22. September 2026 um 16 Uhr

Wo: Morschach, Gletschergärtli
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
Krankenkassenanerkannt über die Zusatzversicherung