



Shiatsu Newsletter – 231/2015

(31. Juli 2015)

1. Informationen aus dem österreichischen Dachverband für Shiatsu (ÖDS).....	1
2. Informationen aus dem Gewerbe.....	2
3. Informationen aus der Shiatsu-Ausbildungen Austria	4
4. Die Wirkung von achtsamer Berührung bei depressiven Beschwerden	5
5. Fruchtzucker hemmt den Fettabbau.....	7
6. Shiatsu-Praxis in 1020 Karmeliterviertel am Samstag zu mieten.....	9
7. Praxisräumlichkeiten in 1230 Wien zu mieten	9

1. Informationen aus dem österreichischen Dachverband für Shiatsu (ÖDS)

1.1. Shiatsu-Tage

Vom 3. bis 11. Oktober finden dieses Jahr die alljährlichen Shiatsu-Tage statt. Und wie jedes Jahr können Shiatsu-PraktikerInnen und -Schulen Ihre Veranstaltungshinweise für die Shiatsu-Tage-Website (www.shiatsu-tage.at) schicken wie auch Werbematerial, ÖDS-T-Shirts und Folder bestellen.

- Veranstaltungshinweise können bis zum 31.8.2015 an webtext@shiatsu-tage.at geschickt werden. Erforderlich sind Titel, Veranstalter, Veranstaltungsort, Tag (Datum), Beginn und Ende der Veranstaltung.
- Beigefügt werden können Webadresse, Email und auch weitere Infos.
- Werbemittel, wie A2 Plakate, A3 Plakate, A4 Plakate und Postkarten, können ebenfalls bis zum 31.8.2015 online unter http://www.oeds.at/cms/front_content.php?idcat=45&lang=1&client=1 bestellt werden.
- A4-Plakate und Postkarten können in kleinen Mengen auch noch nach dem 31.8. verschickt werden.
- Folder und 1 T-Shirt (Kurzarm, tailliert oder gerade) werden ÖDS-Mitgliedern für die Shiatsu-Tage gratis zur Verfügung gestellt.

Obwohl es für diese Bestellungen keine Frist gibt, ist es dennoch ratsam, rechtzeitig zu bestellen, für den Fall, dass es auf Grund einer großen Anzahl von Bestellungen zu Verzögerungen kommen könnte.



1.2. Website

Anfang Juli gab es die erste Präsentation des Entwurfs der neuen Website, die in dieser Form vom Vorstand genehmigt wurde und in den kommenden Monaten entsprechend technisch umgesetzt wird.

Die größte, auf dem ersten Blick sichtbare Veränderung ist die radikale Neustrukturierung der Seite und dass das neue Design nur noch eine maximale Tiefe von zwei Ebenen haben wird. Die neue Website wird damit übersichtlicher, die Informationen sind leichter zu finden.

Der interne Bereich wird ausgebaut – mit Online-Buchungen und -Bestellungen, Verwaltung der eigenen Daten, Smartpages ... und mehr.

Zur Generalversammlung Ende Oktober soll die Website bereits online gehen.

2. Informationen aus dem Gewerbe

2.1. Details zur Aufschulung zur HeilmasseurIn für Shiatsu-PraktikerInnen

Wie im Shiatsu-Newsletter 230 schon angeführt, ist es mit der Änderung des Medizinischen Masseur- und Heilmasseur-Gesetzes im Februar dieses Jahres (und der noch ausstehenden Änderung der Ausbildungs-Verordnung im September) auch Ausübenden der in sich geschlossenen Systeme (Shiatsu, Tuina, Ayurveda) die Aufschulung zum medizinischen Masseur, zur medizinischen Masseurin - und daran anschließend zur HeilmasseurIn möglich.

Das bedeutet, so Dagmar Zeibig, Bundesinnungsmeisterin (Fußpflege, Kosmetik und Massage), dass Shiatsu-PraktikerInnen (ebenso Tuina-Anmo-PraktikerInnen und Yurveda-WohlfühlpraktikerInnen) ohne die Befähigungsprüfung für gewerbliche MasseurInnen ablegen zu müssen, die Aufschulung zum medizinischen Masseur (gem. §26 MMHmG) in Anspruch nehmen können, wenn sie der Gewerbebehörde entsprechende Kenntnisse über die in der gewerblichen Massage erforderlichen Techniken nachweisen können. Der Nachweis kann - und das liegt im Ermessen der Gewerbebehörde, d.h. dem Magistratischen Bezirksamt oder der Bezirkshauptmannschaft - in Form von Ausbildungsbestätigungen, einem Fachgespräch mit Arbeitsprobe oder einem Gutachten erfolgen.

Die „Aufschulung“ besteht aus einer praktischen Ausbildung im Rahmen der Ausbildung zur medizinischen MasseurIn im Gesamtumfang von 580 Stunden.

Nach der Aufschulung zur medizinischen MasseurIn, die nur im Angestelltenverhältnis arbeiten darf, kann die weitere Ausbildung zur Heilmasseurin erfolgen, die berechtigt ist, freiberuflich tätig zu sein.

2.2. Registrierkassenpflicht

Das am 7. Juli 2015 vom Nationalrat beschlossene Steuerreformgesetz sieht vor, dass ab dem 1. Jänner 2016 alle Bareinnahmen (auch wenn per Bankomat, Kreditkarte, Barscheck, Gutschein oder Bon gezahlt wird) einzeln und mit einem elektronischen Aufzeichnungssystem (Registrierkasse) zu erfassen sind, wenn:

- der Jahresumsatz € 15.000,-- und
- die Barumsätze € 7.500,-- im Jahr überschreiten

Am 22. Juli wurde die Begutachtung für die Registrierkassensicherheitsverordnung abgeschlossen, die die genauen Spezifikationen (und damit Anforderungen) festlegt. Erst mit dem Vorliegen dieser Verordnung, die sicher noch einige Zeit auf sich warten lässt, ist klar, welche Voraussetzungen erfüllt werden müssen – deswegen sollte man mit dem Kauf einer Registrierkassa noch warten!

Belegerteilungsverpflichtung: Für jeden Betrieb besteht ab 1. Jänner 2016 die Verpflichtung bei Barzahlungen einen Beleg zu erstellen und dem Käufer oder Kunden auszuhändigen. Der Käufer/Kunde muss den Beleg entgegennehmen und bis außerhalb der Geschäftsräumlichkeiten für Zwecke der Kontrolle durch die Finanzverwaltung mitnehmen. Der Unternehmer wiederum muss eine Durchschrift oder elektronische Abspeicherung machen und, wie alle Buchhaltungsunterlagen, sieben Jahre aufbewahren. Jeder Beleg muss folgenden Inhalt aufweisen:

- Bezeichnung des leistenden/liefernden Unternehmens
- fortlaufende Nummer mit einer oder mehreren Zahlenreihen, die zur Identifizierung des Geschäftsvorfalles einmalig vergeben werden
- Tag der Belegausstellung
- Menge und handelsübliche Bezeichnung der Ware oder Dienstleistung
- Betrag der Barzahlung
- bei Verwendung von elektronischen Kassen: Kassenidentifikationsnummer, Datum und Uhrzeit der Belegausstellung, Betrag der Barzahlung nach Steuersätzen getrennt, maschinenlesbarer Code (QR-Code) – letzterer Punkt wird (voraussichtlich) erst in der Registrierkassensicherheitsverordnung beschlossen.

In folgenden Fällen sind Ausnahmen/Erleichterungen möglich:

- für Umsätze bis zu einem Jahresumsatz von € 30.000,-- je Betrieb oder wirtschaftlichen Geschäftsbetrieb, die von Haus zu Haus oder auf öffentlichen Wegen, Straßen, Plätzen oder anderen öffentlichen Orten, jedoch nicht in oder in Verbindung mit fest umschlossenen Räumlichkeiten ausgeführt werden (Kalte-Händeregulung)
- für wirtschaftliche Geschäftsbetriebe von abgabenrechtlich begünstigten Körperschaften
- für bestimmte Warenausgabe- und Dienstleistungsautomaten
- nur von der Registrierkassenpflicht für Betriebe, bei denen keine Gegenleistung durch Bezahlung mit Bargeld erfolgt. Diese Ausnahme wird hauptsächlich sogenannte Webshops betreffen.

Erleichterungen sind auch, was für Shiatsu-PraktikerInnen von Bedeutung sein könnte, hinsichtlich der zeitlichen Erfassung der Bareinnahmen in die Registrierkasse vorgesehen. Die Ausnahme soll die „mobilen Gruppen“, wie mobile Masseure, betreffen. Diese sollen ihre Umsätze mittels Paragon aufzeichnen dürfen, einen Beleg erteilen und erst im Nachhinein den Geschäftsfall in der elektronischen Kasse am Betriebsort erfassen dürfen.

Als Unterstützung zur Finanzierung der vorgeschriebenen Systeme (Anschaffung oder Umrüstung) ist eine beantragbare Prämie in Höhe von € 200,-- pro Kassensystem vorgesehen. Die Prämie kann bei der

Steuererklärung geltend gemacht werden, wird dem Abgabekonto gutgeschrieben und stellt keine Betriebseinnahme dar (d.h. sie ist steuerfrei). Für die Inanspruchnahme müssen die Ausgaben jedoch vor dem 1.1.2017 erfolgen. Die Anschaffungskosten bzw. die Umrüstkosten sind nicht über mehrere Jahre zu verteilen (abschreiben), sondern können sofort im Jahr des Aufwandes in voller Höhe als Betriebsausgabe angesetzt werden.

(Quelle: <https://www.wko.at/Content.Node/Service/Steuern/Weitere-Steuern-und-Abgaben/Verfahren---Pflichten-im-oesterr--Steuerrecht/Einzelaufzeichnungen,-Registrierkassen-und-Belegerteilung.html>)

3. Informationen aus der Shiatsu-Ausbildungen Austria

3.1. Rückblick auf SummerMeeting

Erstmalig gab es dieses Jahr eine neue Veranstaltungsserie, das SummerMeeting. Ziel dieser Veranstaltungstage ist es, interessierten SchülerInnen und PraktikerInnen eine kostengünstige (Unkostenbeitrag von 25 Euro) Aus- und Weiterbildungsveranstaltung anzubieten. Jeweils drei Workshops haben an diesen Tagen stattgefunden – mit Einblicken in unterschiedliche Techniken und Stile bei unterschiedlichen LehrerInnen. Am 11. Juli gab es Workshops von Manuela Landrock, Werner Brünner und Eduard Tripp, am 25. Juli von Gabriele Gattinger, Richard Palfalvi und Oskar Peter.

Ein paar Eindrücke davon gibt es auf Facebook (16. und 26. Juli). Auf Grund der aktuellen Erfahrungen ist es geplant, diese Veranstaltungsserie auch im nächsten Jahr zu veranstalten.

3.2. Anfängerkurse und zum Kennenlerne

Um einen Einblick in die Schule und ihre Ausbildung zu bekommen:

- Schnupperkurs / Info-Abend am 8. September 18.00 bis 22.00 Uhr: <http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/12-kostenlose-schnupperkurse-info-abende-zur-shiatsu-ausbildung?Itemid=743&mod=1>

Anfängerkurse, die ohne Vorkenntnisse besucht werden können (und ohne weitere Verpflichtungen):

- Zen Shiatsu-Abendkurs: 25 September bis 3. Dezember, jeweils Freitag 18.00 bis 22.00 Uhr: <http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/52-zen-shiatsu-abendkurs?Itemid=743&mod=1>
- Anatomie und Physiologie 2 (kann auch unabhängig von Kurs 1 besucht werden): 18. bis 20. September: <http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/15-anatomie-physiologie-anatomie-2?Itemid=743&mod=1>
- Meridian-Massage: 21. bis 25. <http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/14-meridian-massage?Itemid=743&mod=1>
- Meridiane in Bewegung – Schwerpunkt Metall: 4. Oktober: <http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/34-meridiane-in-bewegung-schwerpunkt-metall?Itemid=743&mod=1>

- Basistechniken im Shiatsu: 16. bis 18. Oktober: <http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/16-basistechniken?Itemid=743&mod=1>

3.3. Weiterbildungskurse

Für fortgeschrittene SchülerInnen und PraktikerInnen auch anderer Ausbildungen:

- Weiterbildungstag Rückenschmerz (in Kärnten): 22. August <http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/47-weiterbildungstag-rueckenschmerz?Itemid=743&mod=1>
- Körperlesen: 5. September <http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/54-koerperlesen?Itemid=743&mod=1>
- Shiatsu-Praktikum im Krankenhaus Korneuburg: 30. September bis 9. Dezember: <http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/30-shiatsu-praktikum-im-krankenhaus-korneuburg?Itemid=743&mod=1>
- Vertiefung Diagnostik: 2. bis 4. Oktober: <http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/32-vertiefung-diagnostik?Itemid=743&mod=1>
- Shiatsu mit älteren Menschen: 3. Oktober: <http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/44-shiatsu-mit-aelteren-menschen?Itemid=743&mod=1>
- Zungendiagnostik: 19. Oktober: <http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/41-zungendiagnostik?Itemid=743&mod=1>

4. Die Wirkung von achtsamer Berührung bei depressiven Beschwerden

Die Studie „Mindfulness-based touch therapy and mindfulness practice in persons with moderate depression“ von Andreas Stötter et al. wurde in Juni 2013 publiziert (Body, Movement and Dance in Psychotherapy: An International Journal for Theory, Research and Practice, Volume 8, Issue 3, 2013, <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17432979.2013.803154>) und besagt kurz zusammengefasst, dass achtsame Berührungstherapie in Kombination mit meditativer Achtsamkeitspraxis zu einer deutlichen Verbesserung der Beschwerden bei Menschen mit mittelschweren Depressionen führt – und sich damit als wichtige Ergänzung zu Psychotherapie und Psychopharmakologie anbietet.

Depression

Depression ist geradezu zu einer Volkskrankheit geworden, fast jeder Fünfte leidet zumindest einmal in seinem Leben unter einer depressiven Periode, und etwa bei der Hälfte der Betroffenen ist eine Behandlung erforderlich.

Weltweit sind etwa 350 Millionen Menschen davon betroffen (in vielen Gegenden der Erde wird die Erkrankung allerdings nicht einmal diagnostiziert, geschweige denn behandelt), und jährlich kommen mehr als 800.000 Neuerkrankungen dazu. In den sogenannten „entwickelten“ Ländern ist die Depression

die am meisten verbreitete Erkrankung. Die aktuelle Bestandsaufnahme der Global Health Observatory der WHO erfasst die Krankheitslast einzelner Erkrankungen und hält fest, dass – im Vergleich mit allen Leiden – durch Depressionen am meisten gesunde Lebensjahre verloren gehen, nämlich 76,4 Millionen Jahre, erst an zweiter Stelle folgen Rückenschmerzen mit 53,9 Millionen Jahren. Behandelt werden Depressionen vorwiegend mit Psychotherapie und Pharmakologie.

Die Bedeutung von Berührung für die frühkindliche Entwicklung

Berührung, so der Ausgangspunkt der Studie, ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Das belegen Forschungsergebnisse aus Entwicklungspsychologie, Bindungs- und Säuglingsforschung, die aufzeigen, wie prägend die körperliche Berührung in den ersten Lebensmonate ist. In dieser Zeit besteht die Bindung zwischen Mutter und Kind fast ausschließlich aus Berührungen und Umarmungen. Wird das (biologisch) grundlegende Berührungsbedürfnis nicht adäquat befriedigt, entwickelt der Säugling Ängste, die zu mitunter schwerwiegenden Störungen der physiologischen Prozesse des Säuglings – und in weiterer Folge zu einer beeinträchtigten Persönlichkeitsentwicklung führen.

Die Behandlung

Die Berührungsbehandlung, die in der Studie Anwendung fand, vereint Elemente und Erfahrungen aus der buddhistischen Achtsamkeits-Praxis, Hakomi (einer körperorientierten Form der Psychotherapie) und verschiedenen Formen der Massage und Körperarbeit.

Diese Form der (interpersonellen) Behandlung wurde in der vorliegenden Studie mit der (intrapersonellen) Praxis der Achtsamkeit verbunden.

Die Praxis der Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet – abgeleitet von buddhistischen Ansätzen – einen Geisteszustand der nichtwertenden Aufmerksamkeit. Sie bedeutet eine unmittelbare Präsenz im gegenwärtigen Augenblick, ohne jedoch das Wahrgenommene zu bezeichnen, zuzuordnen oder zu interpretieren.

Merkmale der Achtsamkeit sind nicht wertend zu sein, Zeuge zu sein, zu akzeptieren was ist, wache Gelassenheit, Wohlwollen, Mitgefühl, Offenheit, bewusste Gegenwart und – von besonderer Bedeutung – ohne Identifikation zu sein.

Die Studie

Durchgeführt wurde die Studie an PatientInnen mit mittelschwerer Depression des Psychiatrischen Krankenhauses Hall in Tirol. Teilgenommen haben insgesamt 28 Personen, 14 davon – zufällig ausgewählt (randomisiert) – in der Versuchsgruppe, 14 in der Kontrollgruppe. Alle TeilnehmerInnen waren in Bezug auf die Gruppenzuordnung verblindet.

Die Basistherapie aller TeilnehmerInnen bestand in der Gabe von Antidepressiva. Messmethode war die Hamilton Depressions- Skala.

Jede/r der 14 TeilnehmerInnen der Versuchsgruppe erhielt 16 Behandlungen zu je 50 Minuten – über einen Zeitraum von acht Wochen. Nach Ablauf der acht Wochen erhielten auch die Teilnehmer der Kontrollgruppe acht Therapiesitzungen.

Die Ergebnisse der Studie

Vor dem Studienbeginn unterschieden sich die beiden Gruppen (Versuchsgruppe und Kontrollgruppe) nicht hinsichtlich des Faktors Depressivität voneinander, hochsignifikant jedoch nach den Behandlungen: Die Depression nahm deutlich ab. In der Kontrollgruppe hingegen zeigten sich keinerlei Veränderungen in der Höhe der „depressiven Verstimmung“.

Weitere signifikante Änderungen zeigen sich in den Faktoren „Schuldgefühle“, „Suizidalität“, „Einschlafstörungen“, „Durchschlafstörungen“, „terminale Schlafstörungen“, „Arbeit und Interesse“, „Verlangsamung“, „Unruhe/Agitiertheit“, „Angst-psychische Symptome“, „Angst-somatische Symptome“, „gastrointestinale Symptome“, „allgemeine somatische Symptome“, „Genitalsymptome/Libidoverlust“ und „Hypochondrie“. Keine signifikante Unterschiede hingegen zeigen sich bei „Gewichtsverlust“ und „Krankheitseinsicht“.

Zusammenfassung

Die Ergebnisse der Studie deuten darauf hin, dass achtsame Berührungstherapie zusammen mit Achtsamkeitspraxis die Symptome von Menschen mit Depressionen verbessern kann und als zusätzliche und begleitende therapeutische Maßnahme wirkungsvoll sein kann.

Quellen: http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17432979.2013.803154#.VaJb0_kYORR
<http://www.yoni-academy.com/forschung/forschungsbericht-achtsamkeit-und-beruehrung>
http://www.inter-uni.net/static/download/publication/masterthesen/VT_Stoetter_Achtsame_Beruehrung_Gehirnstoffwechsel.pdf

5. Fructose hemmt den Fettabbau

Fructose (Fructose), so weiß man nun aus Untersuchungen, blockiert den Fettabbau und fördert, wenn man es in hohem Maße zu sich nimmt, die Entstehung einer Fettleber. Problematisch sind aber nicht ein paar Äpfel oder Birnen pro Tag (die gelten nach wie vor als sanftes Anti-Aging), vielmehr der Konsum von großen Mengen an Säften oder Frucht-Smoothies.

Das Zucker problematische Wirkungen zeitigt und quasi als eine Art Droge wirkt, von der man mehr oder weniger abhängig werden kann, ist seit längerem bekannt, ebenso dass Zucker die Haut schneller altern lässt. Die schädliche Wirkung von Fructose aber ist erst seit kurzem bekannt, wobei es aber auf die Dosis ankommt. Mit Obst, das man isst, kann man kaum eine gefährliche Fructose-Menge zu sich



nehmen, ein halber Liter Apfelsaft (oder auch mehr) hingegen ist schnell getrunken. Wenn dann noch täglich ein Obst-Smoothie und andere Säfte dazukommen, kann es schon passieren, dass man sich der nicht mehr unbedenklichen Fructose-Menge nähert.

Fructose wandert nämlich gerne in die menschliche Leber und führt zu deren Verfettung. Am sichersten gelingt die Fettneubildung in der Leber, wenn in größerer Menge Fruchtzucker konsumiert wird. Schätzungsweise 70 Prozent der übergewichtigen Erwachsenen und auch bereits 35 bis 40 Prozent der fettleibigen Kinder, weisen eine nicht alkoholische Fettleber auf.

Diesem Umstand ist es übrigens auch die Gänseleber geschuldet, die im Grunde nicht anderes ist als eine Fettleber ist. Gänse werden vor allem mit Mais zwangsernährt – nicht nur, weil er billig ist, sondern weil seine Fructose eines der besten Nährsubstrate ist, welches die Fettneubildung in der Leber der Gänse anregt.

Softdrinks sind gefährlich

Der Europäer konsumiert nicht gerade Unmengen davon – etwa einen halben Liter pro Jahr. 23 Liter sind es jedoch, die der US-Amerikaner jährlich trinkt. Auf diese rauen Mengen kommt er auch deswegen, weil in den USA Maissirup, aus einer speziellen Maiszüchtung gewonnen, in den 1980er-Jahren als High Fructose Corn Syrup (HFCS) Liebling der Lebensmittelindustrie geworden ist: Er kostet weniger als herkömmlicher Tafelzucker und süßt wesentlich stärker. Kein Wunder also, dass HFCS bevorzugt für Softdrinks und viele andere Lebensmittel – wie auch für Fertigpizzas – verwendet wurde und wird. Kinder, die täglich 1,5 Liter Softdrinks schlürfen – und das ist in den USA keine Seltenheit – nehmen damit also massenhaft Fructose zu sich. In Österreich oder Deutschland wird HFCS bislang nur wenigen Lebensmittelprodukten zugesetzt.

Weil mit dem hohen HFCS-Konsum der Amerikaner auch eine starke Fettleibigkeit einherging, rückte Fructose immer mehr in den Brennpunkt der Wissenschaft. Fruchtzucker hemmt das Sättigungszentrum und dürfte das Hungergefühl verstärken. Dadurch nehmen wir Kalorien auf, die keine Sättigung erzeugen.

Es bleibt aber nicht bei der Fettleber. Auch andere Organe können in Folge verfetten und die Blutfettwerte, vor allem der Triglyzeride, aber auch des Cholesterins, kann bedenklich in die Höhe steigen. All das erhöht das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall und begünstigt deutlich die Entstehung eines Typ-II-Diabetes.

Der oft gepriesene Obst-Smoothie ist damit also kein Anti-Aging-Food, vielmehr kann der hohe Gehalt an Fructose auch gefährlich sein. In Maßen genossen, also beispielsweise einmal pro Woche, sei aber, so die Ernährungswissenschaftler, nichts gegen ihn einzuwenden. Und besser als etwa Limonade sei er allemal.

Wirklich problematisch wird die Ernährungslage aber, wenn neben Fructose und Zucker auch noch Salz und falsche Fett dazukommen – eine solche Ernährung hat ein großes Potential uns krank zu machen und vorzeitig altern zu lassen. Eine gesunde Anti-Aging-Ernährung ist hingegen die traditionelle mediterrane und asiatische Kost. Sie besteht aus wenig Kohlenhydraten, dafür Obst, viel Gemüse,



Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Olivenöl, Fisch, Soja, Gewürze und Kräuter. Vor allem Letztere wirken antioxidativ, antientzündlich und können so unter anderem die Gefahr einer Krebserkrankung eindämmen.

6. Shiatsu-Praxis in 1020 Karmeliterviertel am Samstag zu mieten

Die Praxis befindet sich in 1020 Karmeliterviertel in der Malzgasse, nur fünf Gehminuten von der U2 Taborstraße entfernt - auch der Augarten ist weniger als fünf Minuten entfernt - im Erdgeschoss; Ruhelage. Sie ist hochwertig, aber bewusst neutral eingerichtet. Außen bei der Klingel sowie innen am Tür-Schild steht 'Praxis'. Vorhanden sind Teeküche, Wartebereich, Bad/WC/Waschbecken, großzügiger Hauptraum mit Gesprächsecke, sehr viel Platz am Natur-Holzboden – und eine moderne Komfort-Fußbodenheizung! (Warm im Winter, kühl im Sommer!). Hochwertige Shiatsu-Matte (160x200) von www.oasia.de ist vorhanden.

Unter der Woche ist die Praxis mit zwei fix eingemieteten Shiatsu-Praktikerinnen sowie von Elisabeth Loibner selbst bereits besetzt.

Freie verfügbare Zeit: Samstag Vormittag bis früher Nachmittag - 7:30 bis 14:30 - 100 Euro pro Monat - inklusive allem (Bodenheizung, Reinigung, Tee/Kaffee, Benützung der Shiatsu-Matte). Zusätzlich 300 Euro Kautions für einen eigenen Schlüssel (Sicherheitstüre).

Alternativangebot zur fixen Einmietung: stundenweise Einmietung am Samstag nach Vereinbarung - 12,5 Euro pro Stunde - mindestens 4 Stunden (d.h. Block á 50 Euro). Bei diesem Angebot bekommt man keinen eigenen Schlüssel, sondern Elisabeth sperrt die Praxis auf, und nach der vereinbarten Zeit - etwa 10:00 bis 14:00 - wieder zu.

Kontakt: Elisabeth Loibner - elisabethloibner@gmx.at oder 0650 77996312

7. Praxisräumlichkeiten in 1230 Wien zu mieten

Topmoderne Praxisräumlichkeiten, geeignet für Therapien, Coaching, Mentaltraining, Massagen, Shiatsu,....., zu mieten: Willergasse 59/1/21, 1230 Wien Rodaun (Schnellbahn Liesing, Bus 255, Straßenbahn 60)

Wartezimmer, Bad/WC, großer Behandlungsraum, eingerichtete Küche (45m² /1,5 Zimmer)

Miete: ½ Tag € 60,- , ganzer Tag € 100,-, Stunden- oder Langzeitmiete möglich, auf Anfrage. Bei regelmäßiger Buchung sind Sonderkonditionen möglich.

Kontakt: Claudia Sekira, 0664 801868627