



OBERWAID

DAS HOTEL. DIE KLINIK.



«Mit WasserShiatsu erlebte  
ich innere Balance und  
tiefe Entspannung.»

WATSU® Auszeit — Schwerelose Entspannung

## LOSLASSEN & ABSCHALTEN

# WATSU® Auszeit — Schwerelose Entspannung im 35° warmen Wasser

### Lernen Sie mit WATSU® Kontrolle abzugeben und dem Körper zu vertrauen.

WATSU®, die Kurzform von WasserShiatsu, ist ein harmonisches Zusammenspiel von Bewegung, Stille, Massage und Geschehenlassen. Das 35° warme Wasser umhüllt den ganzen Körper, es löst die Muskulatur und hat eine ausgleichende Wirkung auf das ganze Wohlbefinden, der Auftrieb des Wassers lässt Schwerelosigkeit erfahren. Die sanften Bewegungen, Massagen und Dehnungen der Therapeutin bringen tiefe Entspannung und Geborgenheit. Atemzüge und Gedanken werden langsamer – versunken in ein tiefes Gefühl der Ruhe und des Friedens.

Schwerelos im warmen Wasser bewegt übt man Kontrolle abzugeben und dem Körper und der Therapeutin zu vertrauen. Die rhythmischen und fließenden Bewegungen wirken tief auf das körperliche, emotionale und seelische Wohlbefinden. Sie werden eins mit dem Element Wasser.

Besonders bei stressbedingten Beschwerden hat sich WATSU® wunderbar bewährt. WasserShiatsu lindert chronische Schmerzen, löst Blockaden und Verspannungen, stimuliert den Energiefluss in den feinstofflichen Meridianen und fördert die Beweglichkeit.

WATSU® befreit den Bewegungsapparat auf erstaunlich leichte und nachhaltige Weise.



### Für wen ist die WATSU® Auszeit geeignet?

Die WATSU® Auszeit ist für alle geeignet, die in der Schwerelosigkeit des Wassers Gleichgewicht und Körperbewusstsein sowie Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer stärken wollen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

### Wirkungsebenen von WATSU®

- Körperliches, emotionales und seelisches Wohlbefinden
- Regulation der Stressreaktion
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung
- Eigene Grenzen kennen lernen
- Lösen von inneren und körperlichen Blockaden
- Weiterentwicklung der Persönlichkeit
- Erfahren von innerer Ruhe
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Linderung von Schmerzen des Bewegungsapparats und Lösen von Verspannungen

### Die WATSU® Auszeit beinhaltet

- Einstimmen ins Element Wasser, 60 Minuten
- Zwei WATSU® Einzelsessions, je 60 Minuten
- Zwei Ai Chi Übungen, je 30 Minuten
- Zwei Übernachtungen in einem Superior Zimmer
- Vollpension\*: Reichhaltiges Frühstück am Morgen, leichter VITAL Cuisine Snack am Samstagmittag, jeden Abend ein 3-Gang VITAL Cuisine Menu
- Frische Früchte auf dem Zimmer
- Freier Zugang zum Tau Spa & Gym sowie Hallenbad
- Kostenfreies Parkieren in der Tiefgarage
- Mobility Ticket für den ÖV in St. Gallen

CHF 1180.– im EZ / CHF 1990.– im DZ

\* Exklusive Getränke;



### Ai Chi – aktiv zur Ruhe kommen

Ai Chi ist eine spezielle Form von Wassertraining, ähnlich dem Tai Chi oder Qi Gong, welches zur Erholung, Entspannung und Fitness eingesetzt wird.

In schulertiefem, warmem Wasser stehend werden im Rhythmus der Atmung langsame, weite Bewegungen der Arme, Beine und des Rumpfes ausgeführt.

- Muskulatur und Meridiane werden gedehnt, die Gelenke mobilisiert.
- Durch das Wiederholen der einzelnen Übungen stellt sich Harmonie ein, der Geist kommt zur Ruhe, der Atem fließt. Die Langsamkeit erlaubt Reflexion und Selbstbeobachtung.

### Freitag

Individuelle Anreise

ab 16.00 Uhr Get together & Einführung

17.00 - 18.00 Uhr Einstimmen ins Element Wasser

ab 19.15 Uhr Abendessen

### Samstag

8.15 Uhr «Guten Morgen» Ai Chi Übungen, 30 Minuten

Frühstück

ab 11.00 Uhr WATSU® Einzelsessions «intensiv», 60 Minuten

Leichter VITAL Cuisine Snack am Mittag

Zeit zur freien Verfügung

ab 19.15 Uhr Abendessen

### Sonntag

8.15 Uhr «Guten Morgen» Ai Chi Übungen, 30 Minuten

Frühstück

ab 11.00 Uhr WATSU® Einzelsessions «intensiv», 60 Minuten

Individuelle Abreise mit «Late Check-out», 15.00 Uhr

## WATSU AUSZEIT

### Therapeutinnen



**Teresa Zanoni**  
WATSU®-Therapeutin

**Teresa Zanoni** ist Komplementärtherapeutin für Aquatische Körperarbeit und Atemtherapie. Als Instruktorin für WasserShiatsu am Institut für Aquatische Körperarbeit Schweiz (IAKA) unterrichtete sie einige Jahre das Zusammenspiel von Bewegung, Stille und Massage.

Zudem gründete und leitete Teresa Zanoni das «Wasserzentrum 35°» in Zürich. Dort entwickelte sie die Methode der Aquatischen Körperarbeit kreativ weiter, um sie für eine Vielzahl von Menschen, die Ruhe und Entspannung suchen, zugänglich zu machen.



**Maria Raggenbass**  
WATSU®-Therapeutin

**Maria Raggenbass** ist Komplementärtherapeutin für Aquatische Körperarbeit.

In ihrer Arbeit vereint sie Kenntnisse aus Massage und Körperarbeit, um es Menschen zu ermöglichen, eine bewusste Beziehung zu ihrem Körper zu finden und eine entspannte Präsenz zu erfahren.

Maria Raggenbass hat langjährige Erfahrung als Instruktorin für WasserShiatsu und Ai Chi am Institut für Aquatische Körperarbeit Schweiz (IAKA).