

Aquatische Körperarbeit (Watsu/Wata)

Ich bin an einer **Sitzung** interessiert und hätte da noch ein paar Fragen...

- Was ist Watsu/Wata?

Watsu (= WasserShiatsu)
So nennt sich die Therapieform, in der die Klientin bzw. der Klient im 35° warmen Wasser sanft gedehnt und an verschiedenen Druckpunkten massiert wird. Von Körpergewicht und Schwerkraft befreit, kann die Wirbelsäule viel leichter bewegt werden als an Land.

Wata (= WasserTanzen)
Wer durch Watsu an der Wasseroberfläche Vertrauen gewonnen hat, ist eingeladen, mit einer Nasenklemme versehen unter Wasser die schwerelose Dreidimensionalität zu entdecken.
- Für wen ist Watsu/Wata geeignet?

Für fast alle Menschen, egal ob jung oder alt, mit oder ohne körperliche Beschwerden. Watsu und Wata können schmerzlindernd und beweglichkeitsfördernd wirken. Die tiefe Entspannung und innere Ruhe können Energiestaus, Stress, Ängste und Blockaden spielerisch auflösen: Eine Wohltat für Körper, Seele und Geist.
- Was kostet eine Sitzung?

Die Preisspanne für eine Sitzung liegt zwischen CHF 80.- und CHF 130.- (exkl. Badeintritt)
- Beahlt meine Krankenkasse diese Sitzungen?

Die Ausbildung und der Titel „Aquatic Bodyworker“ ist erst von wenigen Krankenkassen anerkannt. Deshalb bitte vor einem Sitzungsbeginn bei der eigenen Krankenkasse nachfragen, ob eine Vergütung besteht!
- Wie finde ich eine Person, die Watsu/Wata anbietet?

Über das IAKA (Institut für Aquatische Körperarbeit) Schweiz, Postfach 92, Dorfstrasse 6, 3054 Schüpfen, Tel. 031 872 18 18, E-Mail: info@iaka.ch, Internet: www.iaka.ch erhalte ich eine Liste der Praktizierenden.

In der Regel finden die Sitzungen in Therapiebädern von Spitälern oder Altersheimen statt, die über 35° warme Wasserbecken verfügen (z.B. Inselspital Bern).
- Was muss ich tun oder können?

Da ich von einer Fachperson im Wasser bewegt werde, muss ich endlich einmal nichts können oder tun, sondern darf einfach nur sein.
- Was sollte ich mitbringen?

Meinen Badeanzug bzw. meine Badehose, ein Badetuch, Duschmittel und Shampoo zum Haare Waschen. Dazu wirklich ausgiebig Zeit, so dass ich stressfrei ankommen und auch nach der Sitzung ohne Zeitdruck wieder gemütlich gehen kann.
- Was muss ich sonst noch beachten?

Ich sollte Auskunft über akute oder chronische Beschwerden sowie Bewegungseinschränkungen geben können.