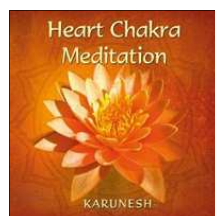
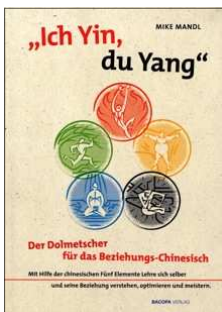
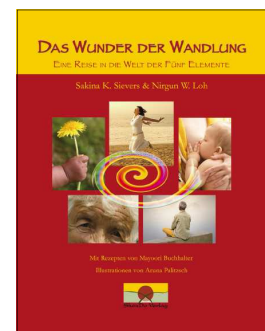
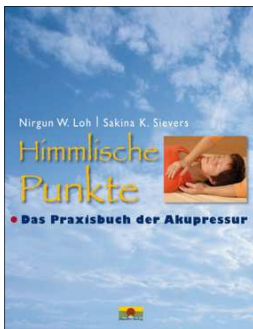


Willkommen
in unserem Shop

www.shendo-shop.de



SHOP für Shiatsu Bedarf



Katalog 06/2022

Liebe Shiatsu Freunde,

Mit unserem SHENDO Shop bieten wir Ihnen Artikel rund um Shiatsu und Massage an.

Die meisten unserer Artikel können Sie auch unter www.shendo-shop.de in unserem Online-Shop bestellen. Sendungen innerhalb von Deutschland liefern wir porto- und versandkostenfrei.

Viel Spaß beim Durchblättern

Dieter Garnjost



Shiatsu-Matte aus Baumwolle/Schurwolle

Füllung: 2 Lagen Baumwolle, 1 Lage Schurwolle
Bezug: Baumwollkörper

Farben:
natur (01), weinrot (02), blau (03), schwarz (04), gelb (05),
orange(06) / s.Seite 3

Diese Shiatsu-Matte ist in der Art eines Futons hergestellt.

Beide Größen dieser Matte sind mit Bändern versehen, um sie rollen und zusammenbinden zu können.

Bei der Größe 120 x 210 cm sind die Bänder so angebracht, dass eine 120 cm lange Rolle entsteht.

Bei der Größe 160 x 210 cm sind die Bänder so angebracht, dass die Matte zunächst auf die halbe Breite gefaltet und dann gerollt wird.

Die Größe 120 x 210 cm ist auf Grund des geringeren Gewichts und der kleineren Größe leicht zu transportieren und eignet sich daher besonders für Hausbesuche.



Art.-Nr.: 220120

Maße: 120 x 210 x 6 cm

Gewicht: ca. 9,5 KG

Preis: € 210.-

Art.-Nr.: 220160

Maße: 160 x 210 x 6 cm

Gewicht: ca. 13,0 KG

Preis: € 235.-

Die Anfertigung von Sondermaßen ist möglich. Preis und Lieferzeit von Sonderanfertigungen auf Anfrage.

Bitte fügen Sie bei Bestellungen die gewünschte Farb-Nr. an die Art.-Nr. an .



Shiatsu-Kissen aus Baumwolle/Schurwolle

Füllung: 2 Lagen Baumwolle, 1 Lage Schurwolle
Bezug: Baumwollkörper

Farben:
natur (01), weinrot (02), blau (03), schwarz (04), gelb (05),
orange (06)



Diese Shiatsu-Kissen sind in der gleichen Art wie die Shiatsu-Matten aus Baumwolle/Schurwolle hergestellt.

Sie eignen sich, um sie beim Shiatsu an Kopf und Füßen oder auch an der Seite als Erweiterung an die Shiatsu-Matte anzulegen.



Ebenso eignen sie sich als Sitzgelegenheit, z.B. zur Ausstattung von Gruppenräumen.



Art.-Nr.: 220060

Maße: 60 x 60 x 6 cm

Preis: € 45.-

Bitte fügen Sie bei Bestellungen die gewünschte Farb-Nr. an die Art.-Nr. an .

Schonbezüge für Shiatsu-Matte aus Baumwolle/Schurwolle

Diese Bezüge sind Rundumbezüge, die mit einem Reißverschluss versehen sind.
Sie sind aus Baumwoll-Köper (100% Baumwolle) hergestellt und in den gleichen Farben verfügbar wie die Shiatsu-Matten aus Baumwolle/Schurwolle:
natur (01), weinrot (02), blau (03), schwarz (04), gelb (05), orange (06)/ s. Seite 3
Diese Bezüge können bei 30 Grad in der Maschine gewaschen werden.



Art.-Nr.: 225120

Maße: 120 x 210 x 6 cm

Preis: € 55.-

Art.-Nr.: 225160

Maße: 160 x 210 x 6 cm

Preis: € 70.-

Die Anfertigung von Sondermaßen ist möglich. Preis und Lieferzeit von Sonderanfertigungen auf Anfrage.

Bitte fügen Sie bei Bestellungen die gewünschte Farb-Nr. an die Art.-Nr. an .



Meditationskissen BASIC 14

Buchweizenschalenfüllung
Baumwoll-Körperbezug

Maße: Ø 28,5 cm, Höhe ca. 14 cm

Abnehmbarer Bezug, waschbar bei 30° C
Gewicht ca. 2,5 kg

Art.-Nr.: 46113110

Preis: € 31,95



04 orange



05 rotorange



08 weinrot

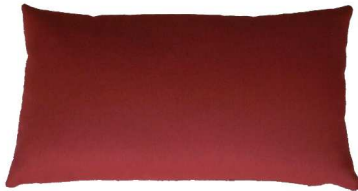


15 marineblau



19 schwarz

Bitte fügen Sie bei Bestellungen die gewünschte Farb-Nr. an die Art.-Nr. an (z.B. 4611311005).



Stützkissen klein

Dieses Kissen gibt durch die Füllung aus Schurwolle bei Druck leicht nach und eignet sich ganz besonders als Nackenunterlage.

Füllung: 7 Lagen Schurwolle

Bezug: Baumwollkörper

Maße: 30 x 16 cm

Farben: Für dieses Kissen sind ausschließlich die drei Farben weinrot (01), blau (02) und schwarz (03) verfügbar. Die weiter unten abgebildete Farbskala gilt nur für das Stützkissen groß.

Art.-Nr.: 210001

Preis: € 17,00

Bitte fügen Sie bei Bestellungen die gewünschte Farb-Nr. an die Art.-Nr. an .



Stützkissen groß

Dieses Kissen ist durch die Buchweizenfüllung eher fest und eignet sich als Unterlage für die Füße oder Knie.

Füllung: Buchweizenschalen

Bezug: Baumwollkörper

Maße: 32 x 28 cm

Art.-Nr.: 46520110

Preis: € 19,00



05 rotorange



08 weinrot



15 marineblau

Bitte fügen Sie bei Bestellungen die gewünschte Stoff-Nr. an die Art.-Nr. an (z.B. 4652011015).



Knieschoner

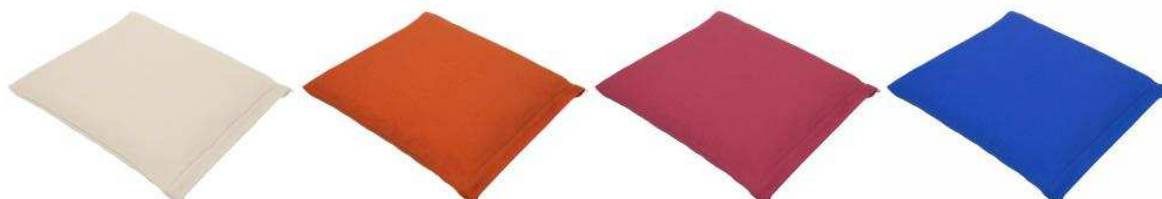
Füllung: Baumwollvlies
Bezug: Köper (100% Baumwolle)
Maße: 32 x 28 cm
Höhe: ca. 4 cm

Dieser Knieschoner dient beim Shiatsu, beim Yoga oder bei der Meditation zur Entlastung und Unterstützung der Knie. Er ist besonders Shiatsu-Praktiker/innen mit Knieproblemen zu empfehlen. Ideal ist er auch im Schneidersitz zur Schonung der Fußgelenke.

Wir empfehlen, zwei Knieschoner zu bestellen, da nur bei wenigen Körperpositionen beide Knie auf ein Kissen passen.

Art.-Nr.: 46520510

Preis: € 18,00



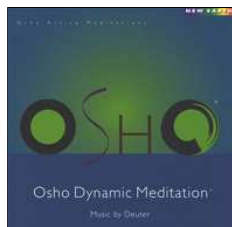
01 natur

05 rotorange

08 weinrot

15 marineblau

Bitte fügen Sie bei Bestellungen die gewünschte Stoff-Nr. an die Art.-Nr. an (z.B. 4652051008).



Dynamische

Music by Deuter

Die Dynamische Meditation wird in den frühen Morgenstunden gemacht. Sie ist eine aktive Meditation, in der unterdrückte Gefühle und innere Spannungen entladen und ausgedrückt werden können, bis Entspannung von selbst eintritt.

Art.-Nr.: 12004500

Preis: € 19,50



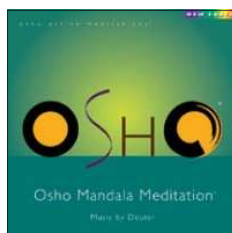
Nataraj

Music by Deuter

Nataraj ist Tanz als totale Meditation. Diese Meditation besteht aus 3 Phasen, Tanz, Stille und wieder Tanz.

Art.-Nr.: 12004504

Preis: € 19,50



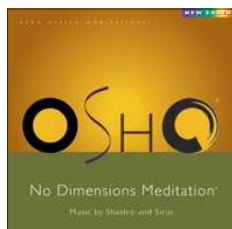
Mandala

Music by Deuter

Mandala ist eine starke kathartische Methode, um den Energiekreislauf in Gang zu bringen: Auf-der-Stelle-Laufen/ Sanfte kreisende Körperbewegungen/ Augenkreisen/ Stille. Zentrierung und innere Wachheit werden dadurch gefördert.

Art.-Nr.: 12004511

Preis: € 19,50



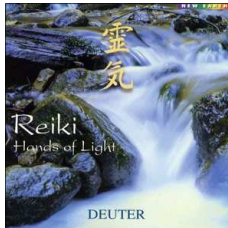
No Dimensions Meditation

Music by Sirus and Shastro

Gurdjieffsche Bewegungsrhythmen, Sufi-Wirbeln, Stille – die Alternative zu „Four Directions“.

Art.-Nr.: 12004506

Preis: € 19,50

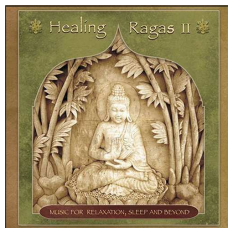


Reiki Hands Of Light

Deuter

Art.-Nr.: 20007370

Preis: € 19,50

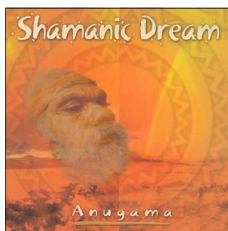


Healing Ragas 2

Mandala

Art.-Nr.: 20002301

Preis: € 19,50



Shamanic Dream

Anugama

Art.-Nr.: 20008083

Preis: € 18,90



Andara-Kristalle

Andaras sind glasartige Kristalle mit einer sehr hohen Schwingung und einer heilsamen und unterstützenden energetischen Wirkung.

Sie können in Meditationen innere Felder und Themen öffnen. Man kann sie bei Energiearbeit und Körperarbeit zur Unterstützung energetischer Prozesse verwenden, indem man sie beispielsweise auf Chakren oder andere Körperbereiche auflegt.

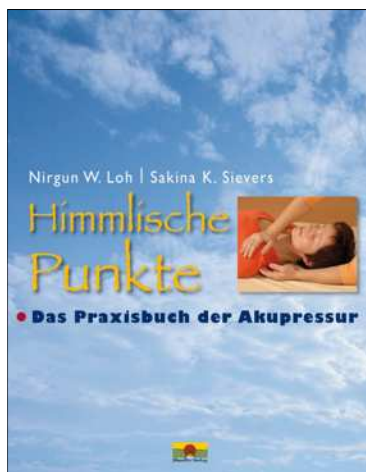


In unserem Online-Shop www.shendo-shop.de finden Sie jeweils die aktuell angebotenen Einzelstücke.



Auf eine Beschreibung, welcher Stein wie wirkt, verzichten wir ganz bewusst, da die Wirkung von jedem Menschen anders wahrgenommen wird. Wir empfehlen Ihnen, sich bei der Auswahl eines Andara-Kristalls von Ihrer Intuition leiten zu lassen und wahrzunehmen, von welchem Kristall Sie sich besonders angezogen fühlen. Möglicherweise können Sie bereits beim Betrachten der Fotos im Online-Shop wahrnehmen, welche Wirkung die einzelnen Steine auf Sie haben.





Himmliche Punkte

Das Praxisbuch der Akupressur

Autoren: Nirgun W. Loh / Sakina K. Sievers

200 Seiten, gebunden, 350 Fotos und farbige Abbildungen

Dieses Buch richtet sich an Shiatsu-Praktizierende, Körpertherapeuten, Kinesiologen, Masseur, Psychotherapeuten und an alle Menschen aus der Welt der berührenden Künste, die Akupressur in ihre Behandlungen integrieren möchten. Aber auch interessierte Laien finden hier das Know-how und viele Anregungen zur Anwendung von Akupressur bei sich selbst und anderen.

Akupressur erweist sich als sehr geeignete Methode, um im Rahmen von Partnerschaft und Familie, im Freundes- und Bekanntenkreis ebenso wie in der professionellen Gesundheitspflege angewandt zu werden und Defizite an Entspannung, näherndem Kontakt und achtsamer Berührung im alltäglichen Leben auszugleichen.

„Gutes Shiatsu und Akupressur Leben gleichermaßen von Intuition und von Wissen. >Himmliche Punkte< vermittelt das benötigte Wissen in umfassender und anschaulicher, ja in spannender Weise. Ich wünsche diesem Buch, dass viele Leser in den Kosmos der Meridiane, Wundergefäße, Elemente, Punkte und Behandlungsprinzipien eintauchen und auf eine niemals endende Entdeckungsreise gehen.“ (Wilfried Rappenecker)

Art.-Nr.: 33000012

Preis: € 49,80



Die sieben Strahlen des Lichts

Das Chakra-Praxisbuch

Autoren: Sakina K. Sievers / Nirgun W. Loh

160 Seiten, gebunden, 233 Fotos, 2 Illustrationen

21 x 27 cm, vierfarbig

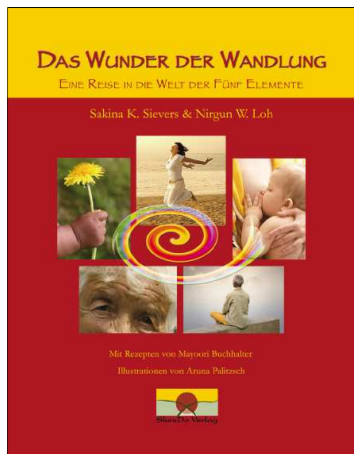
Dieses Praxisbuch lädt dazu ein, das Geheimnis des inneren Regenbogens zu erkunden. Es zeigt zahlreiche Möglichkeiten auf, sich für die Qualitäten und Geschenke der Chakren zu öffnen. Mit Bildern, Farben, Übungen, Meditationen, Weisheitsgeschichten und vielem mehr wird eine uralte Lehre neu erfahrbar gemacht.

„Sakina und Nirgunananda geben einen klaren Einblick in das Mysterium der Chakren und vermitteln auch für Laien die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele. Mit einfühlsamen Bildern, einfachen Übungen und ausgewählten Meditationen kann der Leser selbst ein Gefühl für seine Chakren bekommen und dadurch zu einem tieferen Akzeptieren seiner Einzigartigkeit gelangen.“

Dr. Rahasya F. Kraft, Arzt, Autor und spiritueller Lehrer

Art.-Nr.: 33000023

Preis: € 29,80


Das Wunder der Wandlung
Eine Reise in die Welt der Fünf Elemente

Autoren: Sakina K. Sievers und Nirgun W. Loh

Rezepte: Mayoori Buchhalter

Illustrationen und Grafik: Aruna Palitzsch

144 Seiten, 270 x 210 mm, Hardcover, durchgehend 4-farbig

Der sinnliche Reichtum, den das Autorenpaar dem Leser und der Leserin anbietet, wirkt aus sich heraus heilend und wandelnd. Man schlägt das Buch auf und wird bewegt, man gleitet durch die Möglichkeiten. Das Buch „lässt sich lesen“, weil es das Unbewusste zum Mit-Lesen einlädt. Etwas tritt in Resonanz mit den Elementen, lässt einen über Stellen stolpern, lässt Ideen auftauchen, Passagen genauer lesen, um dann wieder einfach ein Bild zu genießen. Wissen erfahren, Suchen, Forschen, Lernen in einem aktivem Erlebnisprozess, das ist dieses Fachbuch, ein gesundes Fachbuch.

Gerhard Tiemeyer, Leiter der Bildungsakademie in der Deutschen Gesellschaft für Alternative Medizin

Wenn auch eigentlich auf die vier westlichen Elemente gepolt, sind mir die fünf taoistischen doch nie näher gekommen als in diesen Geschichten und bildreichen Begegnungen, die sie von einer so menschlichen und liebevoll beschriebenen Seite zeigen. Auf der Reise in die fünf Länder (Elemente) und beim Besuch in der Wohngemeinschaft der zwölf Hausbewohner (Organe) macht es Freude, sich ins Weltbild des Taoismus und seines Medizinverständnisses zu vertiefen.

Ruediger Dahlke, Arzt, Psychotherapeut und Autor

Sakina und Nirgun haben eine wunderbare Einführung in die Chinesische Medizin geschrieben – unterhaltsam, leichtfüßig und spannend wie ein Märchen und dabei lustig, ästhetisch und einfühlsam illustriert. Ein Buch, das Freude macht und das nicht im Regal verstaubt, weil man es immer wieder gerne in die Hand nimmt, um es neu zu entdecken und als Ratgeber zu nutzen.

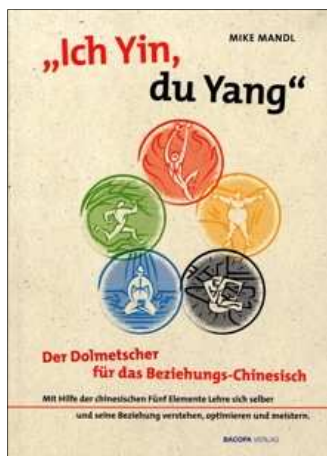
Satyananda Jörg Andrees Elten, Schriftsteller und Seminarleiter

Möge dieses Buch für viele ein Ort sein, an dem eine große Reise beginnen kann.

Gyde Callesen, Schriftstellerin und ShenDo Shiatsu Praktikerin

Art.-Nr.: 33000010

Preis: € 29,80



„Ich Yin, du Yang“
Der Dolmetscher für das Beziehungs-Chinesisch

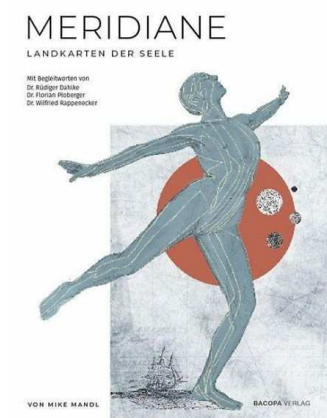
Autor: Mike Mandl
 288 Seiten, broschiert

Ein Handbuch zum besseren Verständnis unserer Beziehungen. Basierend auf Erkenntnissen der traditionellen chinesischen Medizin hat sich dieses Buch in aller Bescheidenheit folgendes Ziel gesetzt: Es bietet sich als Dolmetscher an, Ihnen die Grundprinzipien - jene treibende Kraft hinter Ihrem Beziehungsnetzwerk - deutlich erkennbar zu machen, so dass Sie diese Grundprinzipien positiv und aufbauend für ihr persönliches Wachstum nutzen können.

Das Buch lädt Sie zu einer spannenden Entdeckungsreise ein. Entdecken Sie, welches Element in Ihnen am stärksten zur Geltung kommt und wie dieses Element ihre Beziehungen - zu sich selbst, zum Partner, zum Job oder zur Freizeit bisher unbewusst beeinflusst hat. Entdecken sie, wie Sie die Kraft ihres Elements voll entfalten können. Entdecken sie, welche Beziehungen für Sie förderlich sind und welche Sie tendenziell meiden sollten.

Art.-Nr.: 38000001

Preis: € 14,80



Meridiane
Landkarten der Seele

Autor: Mike Mandl
 272 Seiten, Illustrationen, gebunden

Meridiane sind wie Landkarten der Seele, die ein tiefes Verständnis unserer Person und unserer Verhaltensweisen ermöglichen. Jeder der zwölf Hauptmeridiane steht dabei für ein fundamentales Lebensprinzip. Die Auseinandersetzung mit diesen Lebensprinzipien ist eine Reise, die zu mehr Gesundheit, Freiheit und Glück führen kann.

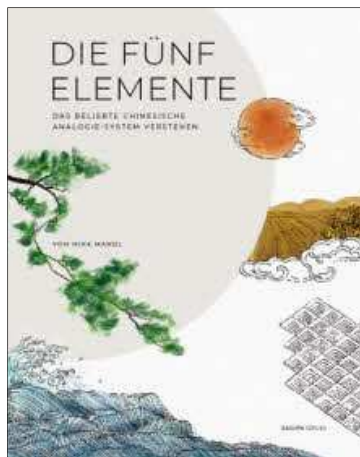
Wer sich noch nie mit der Traditionellen Chinesischen Medizin und den Meridianen auseinandergesetzt hat, wird sich auf spannendes Neuland begeben. Therapeuten jeglicher Stilrichtung ist dieses Buch eine wertvolle Ergänzung und Inspiration für ihr Tun.

"Mike Mandl steigt tief ein in die Theorie eines jeden Meridians. Sein in der Praxis gereiftes Verständnis dieser Zusammenhänge lässt den Leser verstehen und spüren, auf welche Weise sie sich in seinem eigenen Leben zeigen."

Dr. Wilfried Rappenecker

Art.-Nr.: 38000007

Preis: € 29,00



Die Fünf Elemente

Das beliebte chinesische Analogie-System verstehen

Autor: Mike Mandl

168 Seiten, vierfarbig, gebunden

Was haben der Frühling, die Leber, die Jugend und das Morgengrauen gemeinsam? Warum beginnt der Herbst eigentlich schon im August? Und wieso sollte man im Winter mehr salzig und im Sommer mehr bitter essen? Dieses kompakte Grundlagenwerk lädt Sie auf eine Entdeckungsreise ein.

Natürliche Rhythmen und Dynamiken sind die Grundlage für die harmonische Entfaltung des Lebens. Das System der Fünf Elemente beschreibt nachvollziehbare Zusammenhänge, die sich in uns und unserem Alltag leicht erfahren lassen. Dieses Wissen hilft, ein fruchtbares Gleichgewicht im Inneren und Äußeren zu finden. Das Resultat: Mehr Gesundheit, mehr Energie, mehr Lebensfreude. Mike Mandl hat jahrzehntelange Erfahrung mit der Materie und tausenden von Menschen die Tür zu der Welt der Fünf Elemente geöffnet.

Art.-Nr.: 38000008

Preis: € 29,00

**Unser Körper****Ausdruck, Haltung und Körpersprache - Mit der TCM neu wahrnehmen**

Autor: Mike Mandl

168 Seiten, Taschenbuch

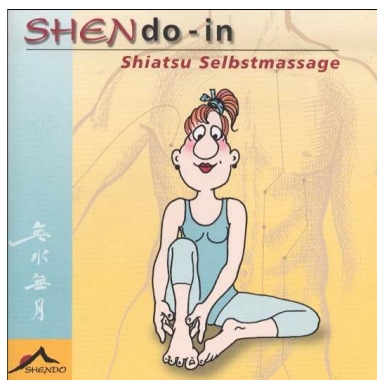
Wer sind wir in körperlicher Hinsicht? Was sagt unser Erscheinungsbild über uns? Und was hat das alles mit chinesischer Medizin zu tun?

Um diese Fragen zu beantworten, müssen wir uns nur betrachten. Unser Körper spricht zu uns. Durch seine Formen, seine Strukturen, seine Ausprägung. Er erzählt uns spannende und lehrreiche Geschichten: Über unsere Herkunft und unseren Werdegang. Über unseren Status Quo und unsere Zukunft. Er berichtet von Möglichkeiten und Grenzen, von Stärken und Schwächen, von Vorlieben und Abneigungen. Er kann uns helfen, uns selber besser kennen zu lernen. Vorausgesetzt: Wir verstehen seine Sprache. Die Sprache unseres Körpers zu erlernen, ist das Ziel dieses Buches.

Der Autor vergleicht dabei Menschen mit Bäumen, spricht von Fünf Elementen, widmet sich den drei Schätzen und ist der Meinung, dass Kondition und Konstitution auf einen Nenner kommen sollen. Das wirkt auf den ersten Blick chinesisch, im zweiten Blick ist es sogar, weil eine Grundlage dieses Buches die Traditionelle Chinesische Medizin ist. Das alles wird serviert mit Leichtigkeit und einer Prise Humor: Geschichten von Kopf bis Fuß.

Art.-Nr.: 62000001

Preis: € 22,99



SHENdo-in Shiatsu Selbstmassage

Autoren: Sakina K. Sievers und Nirgun W. Loh
Mit Illustrationen von ARUNA Communications, Berlin
44 Seiten, broschiert

SHENdo-in
Die Gesundheit in die Hand nehmen
Ein einfaches Übungsprogramm für mehr Lebenslust und Wohlbefinden

Die vorgestellten Übungen dienen der Selbsthilfe und Gesundheitspflege.
Sie sind für jeden geeignet, leicht durchzuführen und sehr wirksam bei dauerhafter Anwendung.

Art.-Nr.: 33000001

Preis: € 4,90



Entspannt und fit am Arbeitsplatz

Autoren: Sakina K. Sievers und Nirgun W. Loh
Illustrationen und Grafik: Aruna Palitzsch
44 Seiten, broschiert, farbig

ShenDo Shiatsu und Akupressur für Nacken und Schultern

ShenDo Shiatsu und Akupressur für Nacken geben dem Kopf eine kleine Ruhepause und dem Körper eine wohlzuehende Erholung.

Die hier beschriebene Behandlung eignet sich für alle Menschen, die geistig überanstrengt sind oder zu lange auf einen Bildschirm geschaut haben. Sie wirkt entspannend für Nacken und Schultern und gleichzeitig belebend und erfrischend für das Wohlbefinden.

Art.-Nr.: 33000016

Preis: € 4,90



Den Kopf frei mit Do-In und Akupressur

Autoren: Sakina K. Sievers und Nirgun W. Loh
Illustrationen: Aruna Palitzsch-Schulz
44 Seiten, broschiert, vierfarbig, 20 Abbildungen

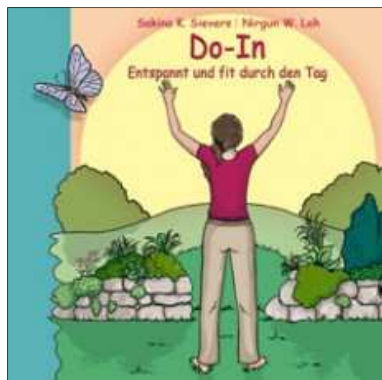
Wenn wir jeden Tag am Schreibtisch sitzen, sind oft Nacken und Schultern verspannt, die Augenbrauen zusammengezogen und die Augen überlastet. Folgen sind Spannungskopfschmerzen und Unwohlsein. Wir brauchen mehr und mehr zusätzliche Kraft, um aufmerksam und konzentriert zu bleiben.

Unsere Anspannung beginnt im Kopf, wenn etwa Gedanken kreisen und Sorgen uns quälen. Von hier kommen die Impulse, die im Körper Stress- und Angsthormone ausschütten.

Mit den folgenden einfachen Übungen kannst du deinem Kopf eine kleine Ruhezeit gönnen, den Geist erfrischen, Energie aufbauen und ihr erlauben, wieder frei und natürlich zu fließen.

Art.-Nr.: 33000017

Preis: € 4,90



Do-In / Entspannt und fit durch den Tag

Autoren: Sakina K. Sievers und Nirgun W. Loh
 Illustrationen: Aruna Palitzsch-Schulz
 44 Seiten, broschiert, vierfarbig, 20 Abbildungen

Do-In stärkt den Körper, baut Lebenskraft, beugt Krankheiten vor und vertreibt Müdigkeit. Man fühlt sich hinterher frischer und lebendiger. Do-In fördert den Energiefluss entlang der Energieleitbahnen und hilft so, den Körper und den Geist wieder ins Gleichgewicht und bringen.

Dieses Selbsthilfeprogramm ist jederzeit leicht durchzuführen und sehr wirksam bei regelmäßigem Praktizieren. Du brauchst nur ein paar Minuten Zeit für dich. Viele Übungen kannst du ganz spontan anwenden, wann immer du sie brauchst, wenn du dich müde oder lustlos fühlst oder bei der Arbeit entdeckst, dass du dich verspannst. Dann sind diese kleinen Übungen eine große Hilfe und vermindern Anspannung und Steifheit.

Art.-Nr.: 33000018

Preis: € 4,90



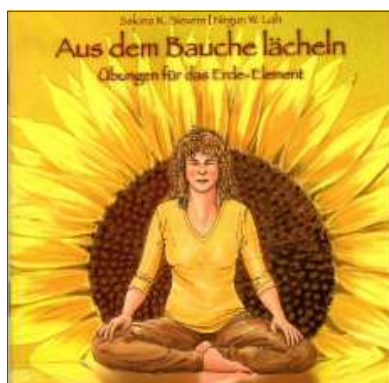
In die Weite atmen / Übungen für das Metall-Element

Autoren: Sakina K. Sievers und Nirgun W. Loh
 Illustrationen: Bernhard Oberdieck
 48 Seiten, broschiert, vierfarbig, 34 Illustrationen, 1 Foto

Es ist das erste aus einer Fünfer-Reihe, in denen die Autoren Qigong-Übungen und Meridiandehnungen für jedes der taoistischen Fünf Elemente und damit für alle Organe vorstellen.

Art.-Nr.: 33000024

Preis: € 4,90



Aus dem Bauche lächeln / Übungen für das Erde-Element

Autoren: Sakina K. Sievers und Nirgun W. Loh
 Illustrationen: Bernhard Oberdieck
 48 Seiten, broschiert, vierfarbig, 24 Illustrationen, 1 Foto

Es ist das zweite Fünf-Elemente-Büchlein mit Übungen aus dem Qigong und Yoga. Erde-Übungen regen sowohl die körperliche als auch die seelische Verdauung an. Sie wirken erdend und zentrierend und lassen uns den Boden unter unseren Füßen spüren. Durch das Sich-Zentrieren auf die Mitte senken sie den Körperschwerpunkt nach unten ab und geben uns dadurch Stabilität, Standfestigkeit und heitere Gelassenheit.

Art.-Nr.: 33000025

Preis: € 4,90



Aus der Stille schöpfen / Übungen für das Wasser-Element

Autoren: Sakina K. Sievers und Nirgun W. Loh

Illustrationen: Bernhard Oberdieck

48 Seiten, broschiert, vierfarbig, 23 Illustrationen, 1 Foto

Die Übungen für das Wasser-Element sind geeignet, um unsere "Batterien wieder aufzuladen". Sie bauen Stress ab, wirken Erschöpfung entgegen und schenken Ruhe und Erholung. Regelmäßiges Üben kräftigt die Wirbelsäule, hält sie biegsam und geschmeidig und gibt ihr ein natürliches Gleichgewicht. Spannungen vor allem im Bereich der Lendenwirbelsäule und des Beckens werden gelöst, und die Harn- und Geschlechtsorgane gestärkt. Die gesamte Rückseite des Körpers wird gelockert und gedehnt und damit der Energiefluss im Verlauf des Blasenmeridians angeregt.

Art.-Nr.: 33000026

Preis: € 4,90



Dem Herzen Flügel geben / Übungen für das Feuer-Element

Autoren: Sakina K. Sievers und Nirgun W. Loh

Illustrationen: Bernhard Oberdieck

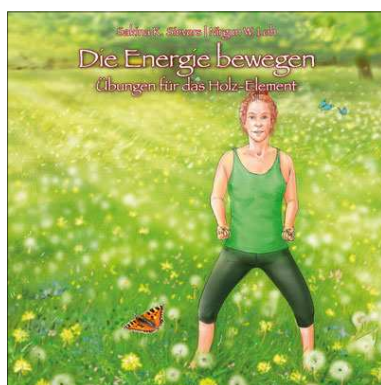
48 Seiten, broschiert, vierfarbig, 32 Illustrationen

Die Übungen für das Feuer-Element geben Weite im Brustkorb, bringen den Kreislauf in Schwung, dehnen und beleben die Arme und halten die Hände flexibel und lebendig – ein Ungleichgewicht der Feuerenergie zeigt sich oft in steifen Handgelenken und chronisch kalten Händen.

Die Übungen mobilisieren den Bereich zwischen den Schulterblättern und klären die hier befindliche »Zone des gebrochenen Herzens«. Dadurch tragen sie zur Heilung von Kummer und seelischen Verletzungen bei.

Art.-Nr.: 33000027

Preis: € 4,90



Die Energie bewegen / Übungen für das Holz-Element

Autoren: Sakina K. Sievers und Nirgun W. Loh

Illustrationen: Bernhard Oberdieck

48 Seiten, broschiert, vierfarbig, 19 Illustrationen, 1 Foto

Die Übungen für das Holz-Element beeinflussen insbesondere den Zustand der großen Gelenke. Sie beziehen den Nacken, die Schultern, die Flanken und die Hüfte sowie die Außen- und Innenseiten der Beine mit ein. Um das Holz gesund zu erhalten, braucht es regelmäßige Bewegung.

Bewegung bringt gestaute Energie in Schwung und hilft körperliche und seelische Anspannung zu lösen. Wenn das Qi wieder frei fließen kann, fühlen wir uns wohl und gesund.

Art.-Nr.: 33000030

Preis: € 4,90

Bestellung

per Brief SHENDO Shop Dieter Garnjost,
Am Wald 3, 40597 Düsseldorf
per Fax 0211-771099
per Telefon 0211-722697
per email info@shendo-shop.de
Online-Shop www.shendo-shop.de

Dieter Garnjost
Am Wald 3
40597 Düsseldorf

Tel. 0211-722697
Fax 0211-771099

Preise

Unsere Preisangaben verstehen sich inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer.
Bei Lieferung in Nicht-EU-Länder (im Online-Shop derzeit nicht möglich) ziehen wir die Mehrwertsteuer von den Preisen ab.

email: info@shendo-shop.de
www.shendo-shop.de

Versandkosten-Pauschale

Sendungen innerhalb von Deutschland liefern wir porto- und versandkostenfrei.

Für Sendungen nach Österreich berechnen wir für Porto und Verpackung 10,00 € unabhängig vom Bestellwert.

Die Lieferung erfolgt per DHL/Post oder per Hermes.

Commerzbank Düsseldorf
BLZ 300 400 00
Kto. 33 000 76
IBAN DE06 3004 0000 0330 0076 00
BIC COBADEFFXX

Ust.-IdNr.: DE226959066

Lieferzeit

Die meisten Artikel haben wir auf Lager und können wir innerhalb von zwei bis drei Arbeitstagen absenden. Für Shiatsu-Matten, sofern wir sie nicht auf Lager haben, beträgt die Lieferzeit ca. zwei bis drei Wochen. Für alle anderen Artikel, die wir nicht auf Lager haben, beträgt die Lieferzeit ca. eineinhalb bis zwei Wochen. Sollten Artikel nicht innerhalb von drei Arbeitstagen von uns abgesandt werden können, benachrichtigen wir Sie telefonisch oder per email über den voraussichtlichen Liefertermin.

Zahlungsweise

Als Zahlungsmethoden akzeptieren wir Vorkasse per Banküberweisung sowie Barzahlung bei Abholung. Lieferung per Rechnung mit Zahlungsziel 14 Tage ohne Abzug bieten wir bis zu einem Bestellwert von € 300.- an.

Innerhalb unseres Online-Shops akzeptieren wir darüberhinaus Zahlung per Kreditkarte (Visa, Mastercard) oder per Paypal.

Widerrufsbelehrung s. nächste Seite

Verbrauchern steht folgendes Widerrufsrecht zu:

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag * an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter, der nicht der Beförderer ist, die Waren in Besitz genommen haben bzw. hat. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns an

SHENDO SHOP Dieter Garnjost
Am Wald 3
40597 Düsseldorf
Fax: +49-(0)211-771099
E-Mail: info@shendo-shop.de

mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

*

- b) wenn ein Vertrag über mehrere Waren geschlossen wurde, die der Verbraucher in einem Bestellvorgang bestellt hat und die getrennt geliefert werden: an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter, der nicht der Beförderer ist, die letzte Ware in Besitz genommen haben bzw. hat.
- c) wenn ein Vertrag über die Lieferung einer Ware in mehreren Teilsendungen oder Stücken geschlossen wurde: an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter, der nicht der Beförderer ist, die letzte Teilsendung oder das letzte Stück in Besitz genommen haben bzw. hat.
- d) wenn ein Vertrag zur regelmäßigen Lieferung von Waren über einen festgelegten Zeitraum hinweg geschlossen wurde: an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter, der nicht der Beförderer ist, die erste Ware in Besitz genommen haben bzw. hat.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Wir können die Rückzahlung verweigern, bis wir die Waren wieder zurückerhalten haben oder bis Sie den Nachweis erbracht haben, dass Sie die Waren zurückgesandt haben, je nachdem, welches der frühere Zeitpunkt ist.

Sie haben die Waren unverzüglich und in jedem Fall spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag, an dem Sie uns über den Widerruf dieses Vertrags unterrichten, an uns zurückzusenden oder zu übergeben. Die Frist ist gewahrt, wenn Sie die Waren vor Ablauf der Frist von vierzehn Tagen absenden.

Sie tragen die unmittelbaren Kosten der Rücksendung der Waren.

Sie müssen für einen etwaigen Wertverlust der Waren nur aufkommen, wenn dieser Wertverlust auf einen zur Prüfung der Beschaffenheit, Eigenschaften und Funktionsweise der Waren nicht notwendigen Umgang mit ihnen zurückzuführen ist.

Ende der Widerrufsbelehrung

Muster-Widerrufsformular s. nächste Seite

Dieter Garnjost
Am Wald 3
40597 Düsseldorf

Tel. 0211-722697
Fax 0211-771099

email: info@shendo-shop.de
www.shendo-shop.de

Commerzbank Düsseldorf
BLZ 300 400 00
Kto. 33 000 76
IBAN DE06 3004 0000 0330 0076 00
BIC COBADEFFXX

Ust.-IdNr.: DE226959066

Hinweis

Das Widerrufsrecht besteht nicht bei Fernabsatzverträgen zur Lieferung von Waren, die nach Kundenspezifikation angefertigt werden oder eindeutig auf die persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten sowie bei Fernabsatzverträgen zur Lieferung von Audio- und Videoaufzeichnungen oder von Software, sofern die gelieferten Datenträger von Ihnen entsiegelt worden sind.

Allgemeiner Hinweis zur Rücksendung

Bitte vermeiden Sie Beschädigungen und Verunreinigungen der Ware. Senden Sie die Ware bitte möglichst in Originalverpackung mit sämtlichem Zubehör und mit allen Verpackungsbestandteilen an uns zurück. Verwenden Sie ggf. eine schützende Umverpackung. Wenn Sie die Originalverpackung nicht mehr besitzen, sorgen Sie bitte mit einer geeigneten Verpackung für einen ausreichenden Schutz vor Transportschäden.

Bitte beachten Sie, dass der vorgenannte Allgemeine Hinweise zur Rücksendung nicht Voraussetzung für die wirksame Ausübung des Widerrufsrechts ist.

Dieter Garnjost
Am Wald 3
40597 Düsseldorf

Tel. 0211-722697
Fax 0211-771099

email: info@shendo-shop.de
www.shendo-shop.de

Commerzbank Düsseldorf
BLZ 300 400 00
Kto. 33 000 76
IBAN DE06 3004 0000 0330 0076 00
BIC COBADEFFXX

Ust.-IdNr.: DE226959066

Widerrufsformular

(Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es zurück.)

- An:
Dieter Garnjost
Am Wald 3
40597 Düsseldorf
Telefax: 49-(0)211-771099
E-Mail: info@shendo-shop.de

- Hiermit widerrufe(n) ich/wir (*) den von mir/uns (*) abgeschlossenen Vertrag über den Kauf der folgenden Waren (*)/ die Erbringung der folgenden Dienstleistung (*):
-Bestellt am (*)/erhalten am (*):

-Name des/der Verbraucher(s):

-Anschrift des/der Verbraucher(s):

- Unterschrift des/der Verbraucher(s) (nur bei Mitteilung auf Papier):

- Datum:

(*) Unzutreffendes streichen.

Unsere **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** finden Sie auf unserer Website www.shendo-shop.de.
Bei Fragen zu unseren Geschäftsbedingungen oder zu unseren Produkten rufen Sie uns gerne an!

BESTELLUNG an SHENDO SHOP

per Fax oder per Brief

FAX 0211-771099

An
SHENDO SHOP
Dieter Garnjost
Am Wald 3

40597 Düsseldorf

Kunden-Nummer (falls vorhanden)

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Tel. (für evtl. Rückfragen)

Fax

email

Abweichende Lieferanschrift

Artikel-Nr.	Menge	Bezeichnung	Farbe	Preis / €	Gesamtpreis / €

Zwischensumme €

Porto und Verpackung €

Summe €

Zahlungsweise

- per Rechnung (nur bis 300.- € Bestellwert)
- per Vorauszahlung per Banküberweisung
- per Barzahlung bei Abholung

Datum

Unterschrift