

## Abschalten und erholen mit ShaktiMat



Denkt man an die Winterzeit, kommen einem kurze und kühl-kalte Tage in den Sinn. Vor die Tür gehen? Nur wenn die Wintersonne scheint, denn eigentlich sehnen wir uns nach der meist stressigen Weihnachtszeit nach wohliger Wärme und Ruhe – und Selbstfürsorge ist wichtiger denn je. Daher erklären wir im neuen Jahr unser Zuhause mit der ShaktiMat zur Entspannungsoase.

Nicht nur mit Achtsamkeitsübungen und Meditation kann man den Alltagsstress reduzieren, sondern auch mit dem Griff zur ShaktiMat – eine intensive Möglichkeit, sich zu erholen. Die Akupressurmatte stimuliert Druckpunkte im Körper, die durch die Anregung der Durchblutung helfen können, Stress abzubauen und Schmerzen und Verspannungen zu lindern.

Für den ein oder die andere fühlen sich die ersten Minuten auf der Matte aber nicht nur angenehm an – doch wie heißt es so schön? In der Ruhe liegt die Kraft. Nach 20-40 Sekunden beginnt der Körper die beanspruchten Bereiche stärker zu durchbluten, ab Minute 2-4 fängt die Haut an zu kribbeln und erwärmt sich stark, nach circa 6-20 Minuten entspannen sich die Muskeln und der Körper fühlt sich leicht an. Die meisten Anwender:innen schlafen in dieser Phase ein.

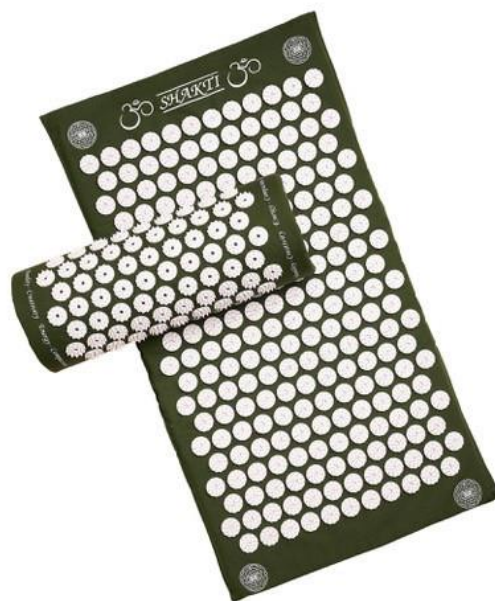
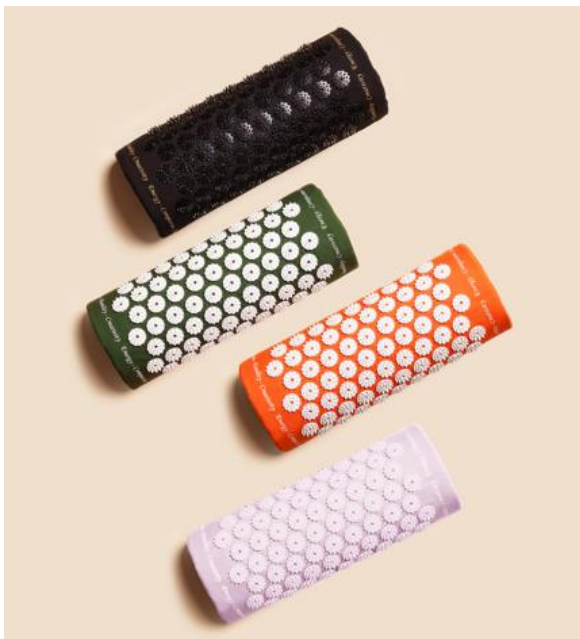


Ein Tipp für Anfänger:innen: Am besten legt man sich mit einem leichten T-Shirt und auf weichem Untergrund (z. B. auf der Matratze, dem Sofa oder einer Sportmatte) mit dem Rücken auf die Matte. Profis oder solche, die es werden wollen, können es natürlich direkt oberkörperfrei probieren. Wer Schwierigkeiten hat, abzuschalten, kann sich mit einer begleitenden Meditation auf die Matte legen oder währenddessen Entspannungsmusik hören. Für eine Wellness-Session im Nackenbereich gibt es auch das Shakti Akupressur Kissen – ideal für die Nutzung auf dem Sofa, dem Bürostuhl oder im Sessel.

ShaktiMat lässt sich einfach in den Alltag integrieren und hilft, das Leben bewusst zu entschleunigen und neue Energie zu tanken.

### Produktinformationen:

Akupressurkissen in 4 Farben: 40€



Akupressurmatte in Grün: 62€

[www.shaktimat.de](http://www.shaktimat.de)

### Über ShaktiMat

Im Alter von 21 Jahren verließ der eigentliche Unternehmensgründer Om Mokshanada seine Heimat Schweden und kündigte seinen Job als Massagetherapeut. Er reiste nach Indien und entdeckte, nach einem Studium der ayurvedischen Heilkunst, sein Interesse für die uralten indischen Nagelbretter. So wurde die ShaktiMat geboren. Das Wort „Shakti“ kommt aus dem Sanskrit und steht für die weibliche Urkraft. Denn jede ShaktiMat wird in aufwendiger Handarbeit in Indien ganz bewusst zum Großteil nur von Frauen produziert – unter fairen Arbeitsbedingungen: Alle Mitarbeiterinnen erhalten gute Gehälter, bezahlten Urlaub, Lohnfortzahlung im Krankheitsfall und eine Krankenversicherung. Om Mokshanada und seine Mutter Nadine haben die ShaktiMat im Jahre 2007 in Schweden eingeführt und seit 2017 gibt es das Unternehmen auch in Deutschland und Österreich.