



## Massage

*Du wohnst in Deinem Körper,  
behaftlich, wohl, entspannt.*

Einfach loslassen, nur sich selber sein, spüren, entspannen, träumen.

### Wirkungsweise

Eine Massage ist eine mechanische und thermische Einwirkung auf die Haut, Unterhaut und Nervenenden, auf die Muskulatur, den Blutkreislauf und das Lymphsystem.

Eine Massage hat einen positiven und direkten Einfluss auf den Blutdruck und die Herzfrequenz. Die Nerven beruhigen sich, die Atmung wird tiefer und die Zellen werden verstärkt mit Sauerstoff versorgt! Der Lymphfluss wird angeregt und der Körper wird entschlackt! Der Muskel wird leistungsfähiger und entspannter. Die Haut wird geschmeidiger, Gelenke, Bänder und Sehnen beweglicher. Das Bindegewebe wird vermehrt durchblutet und der Stoffwechsel wird begünstigt. Eine Massage hat auch eine positive Wirkung auf die Psyche.

### Indikationen

- Muskuläre Verspannungen und Verhärtungen
- Einschränkung des Bewegungsapparates
- Schmerzen
- Verdauungsprobleme
- Haltungstörungen
- Kopfschmerzen
- Schlaflosigkeit
- Bandscheibenprobleme
- Stress (Burnout)

## **Beratungsablauf**

Nach dem Erstgespräch und der Anamnese, besprechen wir gemeinsam den Behandlungsablauf. Je nach Bedürfnis und körperlichen Zustand, ist es möglich, dass ich verschiedene Behandlungstechniken kombiniere.

## **Mein Massage Angebot**

- **Rückenmassage**
- **Ganz- oder Teilkörpermassage**
- **Gesichtsmassage**
- **Schröpfkopf-Massage**
- **Breuss-Massage**
- **Fussreflexzonen-Massage**
- **Massage für Senioren**

## **Qualifikation und Kosten**

Qualifikationen:           Klassische Massage 1995  
                                  Fussreflexzonen-Massage 1995  
                                  Klassische Massage Aufbaukurs 2003  
                                  Aromamassage 2005  
                                  Schröpfen 2007  
                                  Hot-Stone-Massage 2008  
                                  Breuss-Mobilisation der Wirbelsäule 2008  
                                  Dorn sanfte Wirbeltherapie Kurs 1 2009  
                                  Fingerdruckmassage-Shiatsu 2010  
                                  Lomi Lomi Nui Massage 2010  
                                  Professionelle Sportmassage 2010

Kosten:                   60 Minuten                   Fr. 100.-  
                                  12 Minuten (je weitere)       Fr. 20.-

10er Abo mit 11. Massage gratis

Gutscheine als Geschenk erhältlich

Ich bin als Naturheilpraktikerin beim EMR registriert. Deshalb übernehmen, im Rahmen der Zusatzversicherung, viele Kassen einen Teil der Behandlungskosten. Nehmen Sie bitte vorgängig Rücksprache mit Ihrer Krankenkasse.

Termine mindestens 24h vorher abmelden, ansonsten werden sie verrechnet.  
EMR (Erfahrungsmedizinisches Register ZSR-Nr. N795861)