

Angebot

- **Triggerpunkttherapie**
Manuelle Schmerztherapie
Sanfte Wirbel- und Gelenktherapie

Indikationen:

- Kopfschmerzen und Migräne
- Schulter- und Nackenverspannungen
- Rückenschmerzen
- Bewegungseinschränkungen
- Muskelverspannungen
- Gelenkschmerzen
- rheumatische Beschwerden
- Stresssituationen
- Ausgelaugtheit
- Wohlbefinden (Entspannung, Auftanken)

- **CranioSacrale Therapie**

Das CranioSacrale System bestehend aus Membranen und der cerebrospinalen Flüssigkeit die das Gehirn und Rückenmark umgeben und schützen.

Die CranioSacrale Therapie ist eine sanfte manuelle Methode zur Beurteilung und Behandlung des CranioSacralen Systems.

Es werden die natürlichen Heilungsmechanismen des Körpers stimuliert, um das funktionelle Vermögen des zentralen Nervensystems zu steigern, die negativen Auswirkungen von Stress entschwinden zu lassen, den Widerstand gegen Krankheiten zu stärken und die Gesundheit zu unterstützen.

CST unterstützt die körperliche Funktionsfähigkeit und kann erfahrungsgemäss Wirkung haben bei:

- Kopfschmerzen/Migräne
- Chronische Nacken- und Rückenschmerzen
- Stress- und spannungsbedingte Störungen
- Koordinative Störungen
- Traumata von Gehirn und Rückenmark
- Chronische Übermüdung
- Dysfunktionen des zentralen Nervensystems
- Emotionale Schwierigkeiten
- Dysfunktionen des Kiefergelenks
- Lernschwierigkeiten



- **Fussreflexzonenmassage**

Die Fussreflexzonenmassage geht davon aus, dass es Bereiche oder Reflexpunkte (Reflexzonen von Organen) an den Füßen gibt, die jedem Organ, jeder Drüse und Struktur des Körpers entsprechen. Indem diese Zonen behandelt werden, wird die Durchblutung verbessert und es lösen sich Spannungen, was einen positiven Einfluss auf das zugehörige Organ hat. Die Ausscheidung von Ablagerungen, Abfall- und Giftstoffen, die den Energiefluss hemmen können, wird angeregt.

Sie regt Blutkreislauf, Organ- und Drüsenfunktionen an und kann erfahrungsgemäss Wirkung haben bei:

- Verdauungsbeschwerden
- hormonelle Störungen
- Menstruationsbeschwerden / Schwangerschaft
- Schmerzzustände (akut oder chronisch)
- Kopfschmerzen versch. Art- Schlafstörungen
- Antriebslosigkeit / Konzentrationsschwäche
- Burnout / Stresssituationen
- Wohlbefinden (Entspannung, Auftanken)

- **Klassische Massage**

Massieren ist weltweit eine der ältesten manuellen Behandlungsmethoden. Die klassische Massage ist ein manuelles Behandlungsverfahren, das überwiegend zur Vorbeugung und Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparats eingesetzt wird.

Dabei werden mit den Händen Druck- und Zugreize auf Gewebe und Muskeln ausgeübt.

Die Berührungen haben zum einen eine direkte körperliche Wirkung in dem sie verkrampte Muskulatur dehnen und entspannen. Dadurch werden auch Schmerzen, die durch Verspannungen entstehen, beseitigt.

Zum anderen übt die Massage einen positiven Einfluss auf den Herzschlag, den Blutdruck, die Atmung und die Verdauung aus und fördert so die Entspannung und das Wohlbefinden.

- **Sportmassage**

Indikationen:

- Unterstützung Regeneration
- Prävention
- Verbesserte Leistungsfähigkeit beim Sport
- Muskelverspannungen

Termine nach Vereinbarung