

Massageangebot



Strukturelle Integration: Ist eine Behandlungsmethode zur Verbesserung der Struktur, Haltung und Bewegung des Körpers.

Ziel sind die innere und äußere Aufrichtung und die Steigerung körperlich, geistig und seelischen Wohlbefindens. Sie versucht Einschränkungen im Bewegungsmuster aufzulösen und mehr Bewegungsfreiheit zu ermöglichen.

SI ist für Menschen geeignet

- die sich chronisch verspannt fühlen und aus dem Gleichgewicht geraten sind
- die in ihrem Beruf einseitigen Belastungen ausgesetzt sind
- die ihre Körperwahrnehmung und ihre Beweglichkeit verbessern wollen (Sport, Tanz, Schauspiel, Yoga).

Strukturelle Integration arbeitet mit dem Faszienetz, das alle inneren Strukturen des menschlichen Körpers miteinander verbindet, stützt und stabilisiert.

Die Behandlung erstreckt sich über 10 aufbauende Sitzungen, die ca. eine Stunde dauern. Durch prozessorientiertes Behandeln wird versucht individuell auf körperliche Beschwerden einzugehen und den Körper wieder ins „Lot“ zu bringen.

Klassische Massage:

Unter Anwendung verschiedener Öle und Cremes wird sie eingesetzt, um körperliche und seelische Entspannung zu erlangen oder um Beschwerden im Bereich des Bewegungsapparates vor zu beugen.

Ziel ist es die Durchblutung der Haut und Muskulatur zu fördern, sowie Verspannungen und Verhärtungen zu lösen und damit die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren

Sie ist geeignet bei

- Verspannungen (Rücken – Nackenmuskulatur),
- Verhärtungen (z.B. nach sportlichen Leistungen),
- Bewegungseinschränkungen, die durch verkürzte Muskulatur bedingt sind.

Fußreflex:

Mit einer speziellen Grifftechnik werden die Reflexzonen am Fuß behandelt. Der Behandlungsablauf und die Arbeitsintensität werden dem Zustand und der Reaktion der KlientInnen angepasst.

Ziel der RZM ist eine vermehrte Durchblutung der Füße und ihrer Reflexzonen. Durch die reflektorische Wirkung kommt es zu einer Verbesserung und Harmonisierung aller Organe - und Gewebefunktionen.

Sie ist geeignet für

- muskuläre Verspannungen
- Verdauungsbeschwerden
- Zyklusstörungen und anderen hormonelle Dysfunktionen
- Kopfschmerzen und Migräne
- Schlafstörungen
- lymphatische Belastungen
- Allergien (Heuschnupfen, Asthma, Neurodermitis)



„Du bist nicht hier, um ein guter, ein besserer, ein perfekter Mensch zu sein, um etwas Bestimmtes zu vollbringen, die Welt oder andere zu retten, etwas zu beweisen oder etwas anderes zu sein – als du selbst.“

Das ist alles, woran du arbeiten musst. Das ist alles, was du tun kannst. Doch indem du dies tust, werden alle anderen Dinge von selbst geschehen.“

(Mike Dooley)

Auf Ihrer Reise durch den Körper begleitet Sie:

Baur Heidi

HeilmasseurIn
Practitioner of Structural Integration
BSC Gesundheits- und Leistungssport