

ANWENDUNGEN FÜR KÖRPER UND SEELE



Anmeldung an der Rezeption

oder unter

**Physiotherapie Ortho-Unfall GmbH
8605 Kapfenberg - Schmiedgasse 11**

FUßREFLEXZONENMASSAGE

Der gesamte Stoffwechsel im Organismus wird durch die spezielle Massage der Fußsohle aktiviert und angeregt.

25 Min: 28€

50 Min. 53€

OHRENKERZEN-BEHANDLUNG

Diese Behandlung führt zu einem intensiven Gefühl angenehmer Wärme und einem als sehr befreienden empfundenem Druckausgleich im Ohr- Stirn- und Nebenhöhlenbereich

25 Min. 23€

GESICHTSLYMPHDRAINAGE

Die Lymphdrainage ist eine sanfte Therapieform zur Aktivierung des Lymphflusses.

Im Gesicht wirkt sie gut wenn man zu Kopfschmerzen neigt und bei kleinen Wasseransammlungen im Gesicht.

25 Min. 27€

DIE 5 ELEMENTE DER MASSAGE

Edelsteinen und ätherischen Ölen werden heilende Schwingungen zugesprochen, die den Körper und Geist in eine harmonische Einheit bringen sollen und somit das allgemeine Befinden verbessern. Mit der Auswahl Ihres Edelsteines, wählen Sie die für Sie passende Essenz aus.

50Min. 57€

AROMATHERAPIE FÜR DEN WINTER

Die Seele der Pflanze, berührt die Seele des Menschen



2 -3 Tropfen in die Wasserschale geben.

**Das Wichtige ist, ein genügend großes Wasserbecken,
um die Überdosierung und zu schnelles Verdampfen
zu vermeiden.**

Stimmungsaufhellend:

Bergamotte, Limette, Rose, Sandelholz, Ylang Ylang

Trockeninhalation

1 Tropfen Öl auf ein Tuch oder die Hände geben und einatmen.

AROMAÖLMASSAGE

Die Seele der Pflanzen, berührt die Seele der Menschen

Düfte erfreuen die Sinne und haben heilende Wirkungen auf den Körper, den Geist und die Seele.

Ätherische Öle werden Ihren Bedürfnissen entsprechend ausgewählt und zur Massage verwendet. Der Duft wird über die Nase und der Haut in den Körper aufgenommen. Das Öl wird sanft in die Haut massiert. Die Aromaölmassage bringt den Körper wieder ins Gleichgewicht, baut Stress ab, steigert die Durchblutung und den Lymphfluss.

50 Min. 56€

KRÄUTERÖLMASSAGE

Ankommen, entspannen, erholen !

Genießen sie eine Entspannungsmassage mit hochwertigen Ölen aus Wintergrün, Pfefferminz, Eukalyptus und Rosmarin.

Diese wirken besonders gut gegen Muskelverspannungen und Stress.

50 Min. 55€

SHIATSU

Shiatsu ist eine ganzheitliche, aus Japan stammende Therapie.

Es wird versucht den natürlichen Energiefluss anzuregen, die Selbstheilungskräfte zu fördern und die Lebenskraft zu unterstützen. Weiters wird das Wohlbefinden positiv gefördert.

25 Min. 32€

50 Min. 58€

ANWENDUNGEN FÜR ZUHAUSE

Dampfinhalation

1 Liter heißes Wasser 1 – 2 Tropfen ätherisches Öl dazu geben.

Ein großes Tuch über den Kopf und den Topf geben und normal atmen!

Bei Erkältungen: Niaouli, Eukalyptus, Thymian, Fichtennadel

Aromabad

Für ein Vollbad geben sie max. 6 – 10 Tropfen eines ätherischen Öls in die Wanne. Ätherische Öle mischen sie jedoch nicht mit Wasser, sodass Sie natürliche Zusätze brauchen, um die Öle wasserlöslich zu machen. Sie können einen Esslöffel Honig, Milch oder Meersalz hinzufügen.

Eine entspannende Wirkung haben: Lavendel, Orange, Kamille

Einfach Energie tanken

Shiatsu als komplementäre Therapieform hat sich in den letzten Jahren vom exotischen-exzentrischen Heilen zu einer anerkannten Körpertherapie entwickelt.

Die japanische Bezeichnung „Shi-atsu“ steht für „Fingerdruck“ und existiert erst seit dem Jahr 1915, wenngleich die Geschichte der Körperarbeit weit in die Anfänge der chinesischen Medizin zurückreicht. Heute gibt es viele Mischformen mit anderen Berührungstechniken wie der Massage oder Chiropraktik.

Im Zentrum der Traditionellen Chinesischen Medizin steht die Überlegung, dass der freie Fluss der Körperenergie (Ki) wesentlich für die Gesundheit des Menschen ist. Diese Körperenergie wandert in verschiedenen Energieleitbahnen, den sogenannten Meridianen, durch den Körper. Die Meridiane verbinden wie ein Netzwerk Emotionen, Muskel und Organe. Gibt es Blockaden im freien Fluss der Körperenergie, entstehen Krankheiten. Durch Shiatsu können diese Blockaden frühzeitig erkannt und gelöst werden, sodass der Präventionsgedanke der Therapieform zugrunde liegt. Die Basis bilden die Selbstheilungskräfte des Körpers, die durch die Shiatsu-Behandlung aktiviert werden sollen.

Gesunde Pause

Ein Shiatsu-Konzept, das gerade in Unternehmen besonderen Anklang findet, ist ChairCare – wie der Name sagt: die Behandlung findet im Sitzen statt.

Damit aber noch nicht genug: Umziehen und Hinfahren entfällt ebenfalls, denn der Chiatsu- Praktiker kommt direkt an den Arbeitsplatz und bringt den Sessel mit. Das von ChairCare entwickelte Sessel-Shiatsu ist eine 20-minütige vitalisierende Behandlung, die direkt am Arbeitsplatz durchgeführt wird. Umkleiden und Wegzeiten fallen weg. Der Fokus liegt auf einem raschen Ausgleich von Spannungsmuster bekannten Meridianen, vor allem im Bereich der stark belasteten Nacken-, Schulter- Rückenmuskulatur. Körper und Geist können sich rasch und tief entspannen und Energie tanken. Das ganzheitliche Menschenbild von Shiatsu sowie die Integration moderner wissenschaftlicher Erkenntnisse und Coaching-Elemente sorgen dafür, dass ChairCare Sessel-Shiatsu mehr ist als eine angenehme Massage, betont Lindorfer und ergänzt: Nicht nur der Abbau von Spannungen, sondern auch der Aufbau von Widerstandsfähigkeit, Vitalität und Gesundheitskompetenz sind wichtige Ziele von ChairCare Sessel-Shiatsu. Bereits eine Behandlung pro Woche bringt positive Resultate. Regelmäßige Behandlungen fördern die Immunabwehr, das Körpergefühl; die Beweglichkeit und die Gesundheitskompetenz, fasst Lindorfer zusammen.

Nachgefragt bei Thomas Lindorfer; Dipl. Shiatsu-Praktiker

Shiatsu ist in aller Munde, was konkret ist darunter zu verstehen?

Shiatsu unterstützt die körpereigenen Heilkräfte durch gezielten Druck mit den Händen, Ellbogen und Knien als auch mit dem Daumen. Shiatsu kommt aus Japan und heißt wörtlich Finger-bzw Daumen-(shi) Druck (atsu). Im Gegensatz zur klassischen Massage, wo Muskeln, Sehnen und Faszien geknetet und gezogen werden, üben die Shiatsu-Praktiker Druck auf die darunter liegenden Meridiane, die sogenannten Energieleitbahnen, aus, auf denen die Akupunkturpunkte liegen. Während der klassische Masseur am physischen Körper arbeitet, gehandelt der Shiatsu-Praktiker den energetischen Körper.

Auf welche Beschwerden zielt die Behandlung ab?

Shiatsu ist keine Heilmethode. Krankheiten, Infektionen oder Knochenbrüche gehören medizinisch versorgt. Shiatsu eignet sich hervorragend als ergänzende und vor allem als vorsorgende, weil gesundheitsfördernde Behandlung. Das führt in der Folge zu besserem körperlichen und mentalen Empfinden, weniger Krankenstandstagen und einer positiven Lebenseinstellung. Shiatsu versteht sich als ganzheitliche Methode und behandelt die Gesamtheit von Körper, Geist und Seele.

In der östlichen Sichtweise geht man davon aus, dass Verspannungen, Schmerzen und andere Beschwerden teilweise ihren Ursprung im Körper selbst haben. Meistens jedoch liegt die Ursache im emotionalen Bereich. Sstress, Erfolgsdruck, Ängste, mangelnde Entfaltungsmöglichkeiten, fehlende Zuneigung, geringes Selbstvertrauen führen mit der Zeit zu körperlichen Beschwerden.

Welche Besonderheit seist Sessel-Shiatsu auf?

Das von Chair-Care entwickelte Sessel-Shiatsu wurde für die Anforderungen im betrieblichen Umfeld optimiert. Es adressiert genau jene Bereiche, die am Arbeitsplatz zu den meisten Beschwerden führen: Hals, Nacken, Schultern, unterer Rücken sowie Themen wie Stressbewältigung, Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, Kopfschmerzen und Migräne.

Für wen ist Shiatsu geeignet?

Grundsätzlich ist es für jeden geeignet. Bei akuten Verletzungen und bei Schwangeren stimmen die Shiatsu-Praktiker ihre Behandlungsweise individuell auf die Besonderheiten ab.

Wie läuft eine Behandlung praktisch ab?

Der Ablauf besteht im Wesentlichen aus drei Teilen: Dem Lockern der Muskulatur durch einfache Massagetechniken, der eigentlichen Behandlung von Schultern, Nacken, Rücken, Armen und Händen und dem individuellen Abschluss, zum Beispiel durch Fokus auf die Akupunkturpunkte, die zum jeweiligen Beschwerdebild passen, oder durch eine Stärkung jener fünf Elemente nach TCM, die zur aktuellen Jahreszeit passen. Eine Behandlung pro Woche zeigt rasch Erfolge, besonders bei akuten Beschwerden, und stärkt auf längere Sicht die Resilienz.

Beispiele für Anwendungen

- Beschwerden des Bewegungsapparates
- Regeneration nach Erkrankungen oder Unfällen
- Stress
- Energiemangel und Müdigkeit
- Schlafstörungen
- Verdauungsproblemen
- Menstruationsbeschwerden
- Emotionalen Schmerzen, Ängste