

ANWENDUNGEN FÜR KÖRPER UND SEELE



**Anmeldung an der Rezeption
oder unter
Physiotherapie Ortho-Unfall GmbH
Schmiedgasse 11 , 8605 Kapfenberg
Telefonnummer: 050410101**



Klassische Massage

Als eines der bekanntesten klassischen Naturheilverfahren reicht das Anwendungsgebiet der Muskelmassage von einer allgemein entspannenden Wirkung bis zur gezielten Behandlung vieler körperlicher Beschwerden. Einseitige Belastungen, Bewegungsmangel und unphysiologische Haltungen führen zu Spannungsänderungen und Einschränkungen der Muskulatur. Eine exakt ausgeführte Grifftechnik kann Verspannung lösen und eine allgemeine wie spezifische Lockerung herbeiführen. Schon durch den unmittelbaren Kontakt zwischen Behandler/in und Patient/in kann die Klassische Massage einen wohltuenden Ausgleich schaffen.

30 Min 31,90€

Lymphdrainage

Die manuelle Lymphdrainage ist eine unentbehrliche Technik bei Schwellungen, weil sie dem Körper hilft, die überschüssige Gewebsflüssigkeit ab zu transportieren. Mit sanftem Druck und leichtem Schub bewirkt sie eine sichtbare Entstauung und fühlbare Erleichterung, wirkt schmerzlindernd und regt den Stoffwechsel an.

Indikationen sind unter anderem Operationen, Hämatome, Prellungen, Tumorerkrankungen, Muskelfaserrissen,....

30 Min 41,25€

Gesichtslymphdrainage

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

25 Min 31,90€

Fußreflexzonenmassage

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

25 Min 31,90€

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 26,40€



Tipps für die Stärkung des Immunsystems im Winter

- Sonne tanken – Vitamin D und Fisch essen
(Omega 3 Fettsäuren hemmt auch Entzündungen)
- Sauna gehen stärkt das Herz – Kreislauf - System
- Kneippgüsse für die Beine (stärken Immunsystem)
- Bewegung am besten an der frischen Luft
- Ausreichend schlafen
- Ausgewogen ernähren
- Öfters gründlich Hände waschen und desinfizieren
- Geist und Körper entspannen
- Mehr lachen
- Naturheilmittel ausprobieren
- Ingwer (trinken und essen)



Wintermassage

Unsere Wintermassage ist eine Kombination aus einer Gesichtslymphdrainage und Ohrenkerzen-Behandlung. Hilft bei ständigen Schnupfen und wirkt vorbeugend dafür.

50min 58,30€

Kombinations-Wohlfühl-Massage

Genießen Sie eine 50min Rückenmassage und Fußreflexzonenmassage von einem unserer Therapeuten Ihrer Wahl!

50 Min 63,80€

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 60,50€

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 63,25€

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 59,95€

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 37,40€

50 Min 74,80€

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.

Beispiele für Anwendungen

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

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