

Kinesiologische Tapes

Kleines Tape:	8,00
Mittleres Tape:	10,00
Großes Tape:	12,00

Diese elastischen Bänder werden auf der Haut angelegt und an den betreffenden Stellen aufgeklebt. Die spezielle Anlagetechnik hilft erfolgreich Schmerzen und Bewegungseinschränkungen zu behandeln. Ihren Ursprung haben die Bänder in Fernost. Sie helfen gut bei Verspannungen im Rücken und Nackenbereich.

Wirkungen:

- Linderung von Verspannungen und Schmerzen
- Lockerung und Lösung von Muskeln
- Entlastung der Sehnen und Gelenke
- Vermeidung von Schonhaltungen

Vorsorgen: Entspannungs- und Bewegungsübungen

30 Minuten: 30,00

Hier lernen Sie Tipps und Tricks nicht nur für den Berufsalltag: In einem Workout, zusammengesetzt aus Yoga, Übungen zur Muskelkräftigung und Atemübungen, führe ich mit Ihnen leichte und effektive Übungen durch, die im Alltag hilfreich für Körper, Geist und Seele sind.

Für Einzelpersonen, Paare und Gruppen buchbar.

Entspannung auch mit Partner Hund

In Kombination von Bewegung - z.B. auch bei einem Spaziergang - lernen Sie einfache Atemübungen und Hinweise zur Haltungsschulung kennen. So können Sie Ihre innere Kraft stärken. *(Preis nach Absprache)*

Sollte übrigens Ihr Hund Probleme wie Schmerzen in Gelenken, im Rücken oder eine Lahmheit haben, helfe ich gerne eine Lösung zu finden.



Haben Sie Fragen zu einer Behandlung? Wir beraten Sie gerne. Oder vereinbaren Sie gleich einen Termin.



Mailin Schwarzwald

*Staatlich anerkannte Physiotherapeutin
Sektorale Heilpraktikerin
Yoga- Trainerin
und
Tierphysiotherapeutin/ Akupunkteurin,
Osteopathie für Tiere*

physio-for-4.de

Auf der Suche nach einer tollen Geschenkidee?
Wir stellen Ihnen Gutscheine für alle Anwendungen aus.
So macht schenken Freude!



**Wellnessangebote
und
Trainingsmöglichkeiten
für
Gesundheit und Seele**



Schloß Gehrden



Auszeit für die Seele!

Massagen und Entspannungsbehandlungen sind ein wertvoller Beitrag für Ihre Gesundheit und können Ihr Wohlbefinden steigern. Wir stimmen die Behandlung ganz auf Ihre individuellen Wünsche und Bedürfnisse ab.

Von Kopf bis Fuß

60 Minuten: 45,00

Rücken-Massage

20 Minuten: 20,00

30 Minuten: 25,00

Kopf-Massage

15 Minuten: 15,00

Gesichts-Dekolleté-Massage

(nicht nur für die Frau)

30 Minuten: 35,00

Schulter-Nacken-Arm-Massage

20 Minuten: 20,00

30 Minuten: 25,00

Schulter-Arm-Hand-Massage

20 Minuten: 20,00

30 Minuten: 25,00

Bein-Massage

20 Minuten: 20,00

30 Minuten: 25,00

Fußreflexzonen-Massage

30 Minuten: 35,00

Wärmeanwendung: Heiße Rolle

(Sie wird gerne mit einer Massage kombiniert.)

10 Minuten: 5,00

Aromaöl-Massage

20 Minuten: 25,00

30 Minuten: 30,00



Akkupressur-Massage

45 Minuten: 50,00

Sie geht von Lebensenergien des Körpers aus (Qi), die auf definierten Längsbahnen, den Meridianen, zirkulieren und einen steuernden Einfluss auf alle Körperfunktionen haben. Ein gestörter Energiefluss wird für Erkrankungen verantwortlich gemacht und soll durch Druck auf dementsprechende Akupunkturpunkte ausgeglichen werden.

Wirkung:

- Bewegungsverbesserung
- Schmerzlinderung/-freiheit
- Anregen von Lebensenergien
- Entspannung und energetischer Ausgleich
- Entspannung physisch/ psychisch

Breuß-Massage

30 Minuten: 35,00

Es handelt sich um eine energetische Rückenmassage, mit der seelische, energetische und körperliche Blockaden gelöst werden können. Mit dieser speziellen

Massage können unterversorgte Bandscheiben regeneriert und viele Beschwerden im Bewegungsapparat behoben werden. Die Breuß-Massage lässt sich darüber hinaus ideal mit der Dorn-Methode kombinieren. Viele Wirbelsäulenprobleme lassen sich damit risikofrei und nachhaltig behandeln.

Triggerpunkt-Massage

25 Minuten: 30,00

35 Minuten: 40,00

Triggerpunkte sind kleine Knoten in der Muskulatur, die wiederum Schmerzen an anderen Stellen im Körper verursachen können. Häufig liegt die Ursache an Fehlbelastungen im Alltag oder an zu wenig Bewegung.

Schröpf-Massage

30 Minuten: 35,00

Das Schröpfen ist eine mehrere tausend Jahre alte Therapieform. Bereits das klassische Altertum, Ägypter, Griechen und die alte chinesische Volksmedizin schätzten dieses Heilverfahren. Das Schröpfen gilt traditionell als schmerzlindernd bei Nackenverspannungen und Kopfdruck. Mit den Schröpfköpfen wird das tieferliegende Gewebe massiert und entgiftet. Die Schröpfmassage kombiniert das klassische Schröpfen mit Massagetechniken und kann individuell an die Probleme, aber auch bei Schmerzen angepasst werden.



Manuelle Lymphdrainage

30 Minuten: 35,00

45 Minuten: 50,00

60 Minuten: 60,00

Bindegewebsmassage

25 Minuten: 30,00