

# Massage trotz Blutverdünnung?

Heidi Gehring

**Massieren meine Lebensaufgabe!**

Energie für Körper und Geist

Ganz- oder Teilkörpermassage / Fussreflexzonenmassage / Manuelle Lymphdrainage

Dorn Breuss Therapie / Kinesiologie / Hypnose Coach



# Stress vs. Entspannung

Welchem Stress sind wir oft oder dauerhaft ausgesetzt?

„Um dem Stress etwas entgegen zu setzen, müssen wir die Entspannung besser verstehen.“

Zitat Universität Konstanz



# Was kann eine Massage bewirken?

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie dieses Bild sehen?

Was löst das bei Ihnen aus?



# Welche Körper Therapien sind geeignet?

Klassische Massagetechniken:

Ganzkörper / Rücken / Nacken

Fussreflexzonenmassage

Lymphdrainage



Wellness Behandlung mit weniger  
Körperkontakt:

Hot Stone

Klangschalen

# Welche/ r Therapeut / in ist für mich der/ die Richtige?

Welcher Therapeut oder Therapeutin für welche  
Beschwerden?

Menschlicher Aspekt



# Weitere Therapieformen



Kinesiologie Energiearbeit zum Auflösen von Blockaden

MBSR Achtsamkeit üben

Hypnose und Selbsthypnose zur Entspannung



Sich Zeit nehmen!



# Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Ich wünsche Ihnen alles Gute !

