

# Praxis

# ENERGIA

## Fusspflege, Fussreflexzonen-Massage, Ganzkörpermassage und Bachblüten-Therapien

Ihr Wohlbefinden steht für mich seit 2002 im Zentrum. Nur eine ganzheitliche Betrachtung von Kopf bis Fuss kann den gewünschten Erfolg bringen.



### **H. Berger**

Dipl. Krankenschwester

Dipl. Fusspflegerin, Fussreflexzonen- und Bachblütentherapeutin

Dipl. Masseurin

Lerchenberg 21 (Verwaltungsgebäude), 8046 Zürich

Tel. 043 / 299 06 46 Nat. 078 / 603 50 22

### **Fusspflege**

Pflegen Sie ihre Füsse, sie tragen uns durch ganze Leben.

Ich biete Hilfe bei Hühneraugen, eingewachsenen Nägel, Hornhaut.

Auch für Nagelpflege und Nagellackieren sind Sie bei mir richtig.

## **Rücken-Nacken-Massage**

Entspannung mit Wohlgefühl Effekt.

- Linderung von Schmerzen
- Entspannung verkrampfter Muskeln
- Anregung des Kreislaufs
- Erholung strapazierter Nerven
- Wohltat für Körper und Seele

## **Ganzkörpermassage**

Körperspannungen und Stress gehören bei vielen Menschen zum Alltag. Die Ganzkörpermassage wird bei Störungen am Bewegungsapparat (Haut, Muskulatur, Sehnen, Knochen, Gelenken) eingesetzt. Massiert werden die Haut, das Bindegewebe und Fettgewebe sowie die Muskulatur. Durch gezielte Grifftechnik wird ein wohltuender Effekt auf die Haut und die Muskulatur ausgelöst. Verspannte Muskeln werden gelockert, verklebte Gewebepartien gelöst. Die Durchblutung wird angeregt. Das führt zum Wohlgefühl, Ausgeglichenheit und guter Gesundheit. Die Ganzkörpermassage entspannt Körper und Seele. Dabei werden Selbstheilungskräfte aktiviert und Verarbeitungsprozesse unterstützt.



## **Fussreflexzonenmassage**

„Dort, wo die Füße stehen, beginnt auch die Reise von tausend Meilen.“ (Lao Tse im Tao-Te-King)

Die Reflexzonen – Massage arbeitet nach dem Prinzip der Bewegung. Sie bringt etwas in Fluss und setzt etwas in Gang. Sie aktiviert die Lebensenergien und stärkt die gesundheitserhaltenden Kräfte! Reflexzonen – Massage hilft uns, viele Gesetzmässigkeiten des Lebens besser zu verstehen – zum Beispiel den Wechsel zwischen Spannung und Entspannung.

Positive Ergebnisse bei:

- Rückenschmerzen, rheumatischen Erkrankungen
- muskulären Verspannungen, Allergien
- Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen
- Krankheiten im Zusammenhang mit dem negativen Nervensystem
- Hormonellen Belastungen, Menstruationsbeschwerden
- chronischen Krankheiten (Ablagerungen)

Die Geschichte der Reflexzonenmassage

Heilbehandlungen unter Beibehaltung von Druckpunkten waren schon vor ca. 5000 Jahren in China und Indien bekannt. Auch in Ägypten sind bildliche Darstellungen gefunden worden, die eine Druckmassage von Fuss und Hand zeigen.

Die Kenntnis der Reflexzonenmassage wird auch von Volk der Inkas zugeschrieben, die wir vermutet wird, dass Wissen an die nordamerikanischen Indianer weitergegeben haben, die diese Therapie noch heute praktizieren. Im 16. Jh. haben wir Berichte vom florentinischen Bildhauer Cellini, der seine Schmerzanfälle durch Druckmassage erfolgreich bekämpft hat.

1960 kam die Fussreflexzonenmassage nach Grossbritannien und verbreitete sich in ganz Europa, wo sie als anerkannte Therapieform praktiziert wurde und wird.

### **Bachblüten**

Zwischen Seele und Körper bestehen Wechselbeziehungen. Hinter einer körperlichen Erkrankung stehen oft unerkannte, negative Gefühle und seelische Blockaden, wie Angst, Unsicherheit, depressive Verstimmungen, Stress und weitere Ursachen, welche unser inneres Gleichgewicht stören. Diese Blockierungen lassen sich durch die Blütentherapie auf natürliche Weise allmählich auflösen und die innere Balance wird wieder hergestellt.