

Hilfsmittel zum Heimgebrauch

Galvanischer Gleichstrom

Um auch nach der Massage noch den Lymphfluss aktiv zu halten und Gewebe zu reinigen, zu nähren und zu schützen, stelle ich Geräte zur Iontophorese zur Verfügung. Mit Erprobung und wiederholter Nutzung meiner Ayurvedaeinheit, lernst du den „Stromi“ kennen.



Gefüllte Stoffe

Häufig ist der Körper von Giftstoffen verstopft, so dass Wärme und Griffe allein nicht reichen, um Schlackstoffe zu lösen. Ich habe mit dem Besten der Natur Kräuterbeutel befüllt und tauche sie nach dem Dämpfen in heisses Öl. Die weich gekochten Kräuter schmiegen sich dann optimal in alle Rundungen ein. Die selbst befüllten Leberwickel sind ebenso Detox pur.



Unterstützung vor Ort

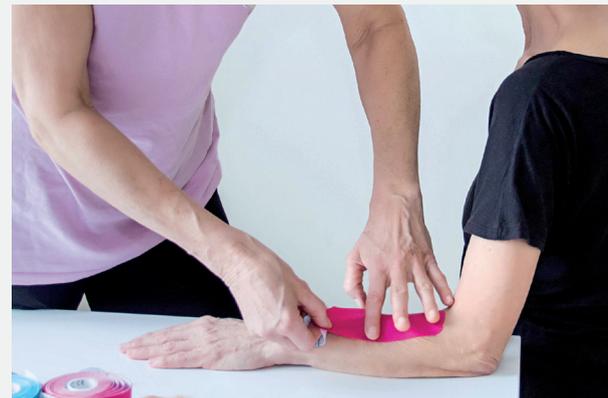
Elektromagnetische Strahlung

Individuell auf jeden Massagegast eingestellt, ist die Infrarotkabine von Physiotherm eine Durchblutung anregende Vorbereitung. Ich empfehle bedenkenlos mit berührungsloser Wärme, den Wirbelsäulenbereich zu entspannen, damit das Öl bis auf die Knochenhaut eindringen kann.



Muskeltapes und Co

Um die Wirkung von Durchblutung und Entspannung nachhaltig zu sichern, bringe ich Gelenk- oder Muskeltapes auf. Auch Gitter- bzw. Crosstapes kommen zum Einsatz. Somit sind auch Punkte für den Gebrauch von Faszienball oder Meridianklopfer markiert.



Heikes Ayurvedainseln

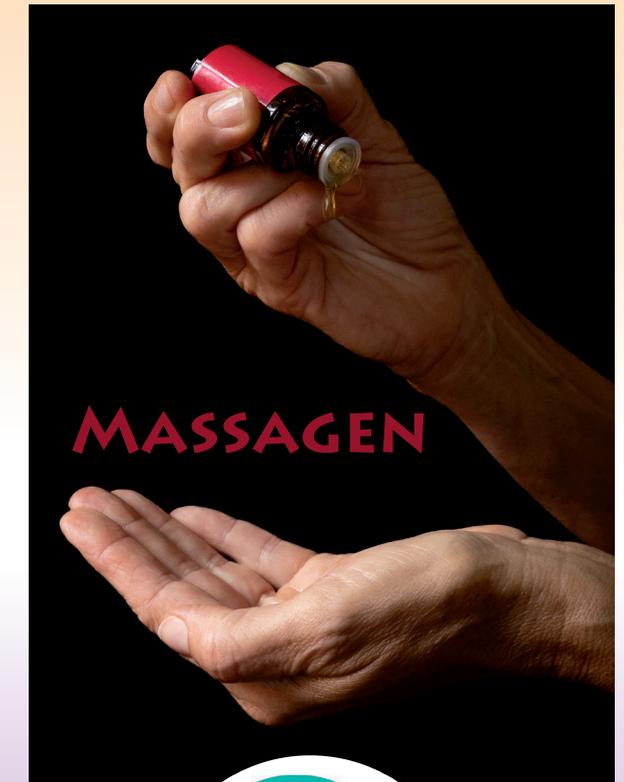


Heike Seewald-Blunert | mobil 0177-8587507
kontakt@kontrast-reich-training.de

Kontrast Reich | oder als Hausbesuch
Hauptstraße 11
09235 Burkhardtsdorf/OT Meinersdorf
und in der Praxis Segensreich
Walter-Oertel-Str. 48 | 09122 Chemnitz

Büro
Kauffahrtei 25 | 09120 Chemnitz

KontrastReich **YEDA**
AYUR Meinersdorf | Chemnitz



MASSAGEN



Ich steck dich mit **Gesundheit an** und
aktiviere alle Elemente für dein Wohlbefinden

www.kontrast-reich-training.de  

In besten Händen

Teilkörpermassagen

- 20 -30 Minuten pro Minute 1€
- bekleidet und trocken oder mit Öl, Silikonschröpfer oder Bambus- bzw. Holzstab
- auf eine Region und angrenzende Gelenke beschränkt kannst du zwischen Kopf- und Nacken, Schulter- Rücken oder Füße und Hände als Reflexzonenmassage wählen
- alle Details sind auf meiner Homepage in Bild und Video beschrieben

Ganzkörpermassagen

- 45 - 90 Minuten pro Minute 1€
- auf der Wärmeliege unter einer Infrarotplatte schmilzt du in ein Ölbad ein oder lässt dich von Lotion und speziell angerührten Peelings, Kräutermischungen oder Salben entspannen
- neben Abhyanga, Kalari oder Stirnguss, als die Klassiker unter den Ayurvedamassagen, bin ich auf spezielle Marmapunktmassage und hormonausgleichende Vitalpunktmassage spezialisiert



Durchatmen und Entspannen

Spezielle Bedarfe

- ➔ Notlagen, wie Dauermedikation, chronische Schmerzen oder Bewegungseinschränkung
- ➔ Frauen mit Kinderwunsch, Wechseljahresbeschwerden, Zuyklusschmerzen, Hormonschwankungen, Unterstützungsbedarf während Fasten- oder Stoffwechselkur
- ➔ Teilnehmer an Privatyoga oder Yogatherapie, bei der die Massage zusätzlich mobilisiert

Zubehör

- ➔ wie Hotstones, Seidenhandschuh, die Kaashschale aus Kupfer und Zinn oder Milchreistempel, sorgen dafür, dass keine Massage der vorherigen gleicht
- ➔ hochwertige medizinierte Öle, Zutaten aus Sri Lanka und traditionelle Techniken aufgrund meiner 5-jährigen Praxis nach 3-jähriger Ausbildung an der Ayurvedaakademie in Birstein sorgen dafür, dass Wellnessangebot mit Marmatherapeutischer Behandlung verschmelzen



Ergänzung zu anderen Therapien

Gewohnheitstraining

- ➔ zur Wiedereingliederung ins Berufsleben
- ➔ zur Überbrückung von Wartezeit bis zur Reha oder OP
- ➔ Hilfe zur Selbsthilfe bei Schmerzpatienten oder Behinderung

Säuglinge und Kinder

- ➔ Säuglinge in Schreiphasen, Babys mit Regulationsstörungen, Kleinkinder in Unruhephasen

Ich leite Eltern dazu an, ihr Kind professionell selbst zu massieren und demonstriere, damit Mutter oder Vater selbstsicher erproben und verinnerlichen. Die Massagetechniken begleiten so manche Kinderkrankheit und schlaflose Phasen zu Erholung und Genesung.

- ➔ Kinder im Schulalter und Jugendliche in Umstellungsphasen mit „Wachstums-schmerzen“ und psychischen Problemen, wie Schlafstörung, Prüfungs- oder Versagensängsten leite ich in Selbstmassage gezielter Marmapunkte und Atemtechnik an



Besondere Anlässe

- ⊕ Der Geburtstagsgutschein lädt dich ein, dem Körper Dank zu sagen, dir selbst ein Geschenk mit Zeit und Einkehr zu machen und die Seele zu nähren. Kein Wunsch bleibt offen, denn eine Mischung aus verschiedenen Massagen wird gemixt.
- ⊕ Ab 90 Min. bis 3 Stunden wird die Massage mit typgerechter Mahlzeit, Doshabestimmung und Auswertung des Konstitutionstyps ergänzt.
Details dazu erfährst du unter www.kontrast-reich.de
- ⊕ Gern stelle ich ein individuelles Angebote für dich und deine Begleitung zusammen. Ideal für einen Mädelsstag, bei dem sich Gemeinsames und getrennte Wohlfühlzeit kombinieren lassen.

