

Relax

by

Rüegg

Yvonne Rüegg



www.relax-by-rueegg.ch



Über mich

Im Jahr 2007 begann ich die Ausbildung zum Naturheilpraktiker.

Das vierjährige Studium umfasst eine fundierte Ausbildung in den Fächern Anatomie, Physiologie, Pathophysiologie, naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten sowie diverse manuelle Therapieformen.

Die klassische Massage ist ein kleiner Bestandteil der Behandlungsverfahren, welche wir erlernen.

Gegen Ende der schulmedizinischen Grundausbildung, habe ich mich entschlossen, mich auf dem Gebiet der Massagepraktiken weiterzubilden.

Die Naturheilkunde fasziniert mich sehr, die Manuellen Therapien entsprechen mir aber mehr.

Die diversen Wellness-Massagen habe ich dazu gelernt, weil sie mich sehr faszinieren.





Klassische Massage

Klassische Massage ist die äusserliche, manuelle Behandlung bei Beschwerden im Bereich des Bewegungsapparates.

Mit Hilfe der klassischen Massage können auch erkrankte innere Organe günstig beeinflusst werden.

Die Massage versteht sich als Reiztherapie, auf die der Organismus antwortet. Sie wird seit Jahrtausenden in unterschiedlichen Kulturen angewendet um Körper und Geist im Lot zu halten,

Krankheiten vorzubeugen und zu heilen. Die klassische Massage ist eine bewährte, wirkungsvolle und angenehme Therapie.

Die klassische Massage ist auch unter dem Begriff «schwedische Massage» bekannt.

Verspannungen werden gelöst

Mit Streichungen, Knetungen und Dehnungen werden muskuläre Verspannungen gelöst, Schmerzen gelindert, die Beweglichkeit

des Körpers erhöht und Gelenkbeschwerden vermindert.

Stoffwechsel und Durchblutung werden angeregt, das Immunsystem gestärkt, die Erholungsfähigkeit des ganzen Organismus und die mentale Regeneration gefördert.

Meine Behandlungen sind kompetent und richten sich nach Ihren Bedürfnissen und dem Krankheitsbild. Sie eignen sich auch zur präventiven Gesundheitsvorsorge, zum Entspannen und Wohlfühlen.

Kräuterstempelmassage

Die Kräuterstempelmassage ist eine thermische Behandlung mit asiatischem Ursprung. Sie besteht aus einer Verbindung aus heissem Öl und wohlriechenden Kräuterstempeln, mit denen der Körper massiert wird.

Besonders an verspannten Körperstellen wird die Wärme als pure Wohltat wahrgenommen.

Die Hautporen öffnen sich dadurch besonders gut und die ätherischen Öle können so in tiefere

Schichten vordringen und bewirken eine besondere Elastizität der Haut.

Ganzheitliches Wohlbefinden

Sie wirkt mit tiefer Entspannung für Körper, Geist und Seele und gibt ein ganzheitliches Wohlbefinden. Der Stoffwechsel sowie die Durchblutung wird gefördert, die Schlackenstoffe abtransportiert und das Immunsystem angeregt. Durch Streichungen der Meridiane bringen wir den Klienten ins Gleichgewicht.

Ein unvergessliches Erlebnis

Die Kräuterstempelmassage ist nicht ausschliesslich eine Wohlfühlbehandlung, sie ist vielmehr ein Ausleitungsverfahren. Die aufgenommenen Kräuteresenzen werden im ganzen Organismus verteilt um dort ihre Wirkung zu entfalten. Die Heilwirkung von Kräutern ist altbekannt. Die Haut wird schonend gereinigt und das tief entspannende Wohlgefühl der Kräuterstempel wird zum unvergesslichen Erlebnis.



Hot Stone Massage

Bei der Hot Stone Massage handelt es sich um eine sehr alte Therapieform, die schon seit über zweitausend Jahren angewendet wird.

Deren Wurzeln finden wir an verschiedenen Orten auf dieser Welt wie beispielsweise auf Hawaii bei den Urvölkern und in Nordamerika bei den Schamanen.

Aber auch die Traditionelle Chinesische Medizin hat sich der Hot Stone Massage (angewendet auf den Akupunkturpunkten) bedient.

Die Massage mit den warmen Lavasteinen ...

... wirkt auf die Muskulatur und das Nervensystem entspannend und anregend zugleich. Der thermische Reiz bewirkt eine verbesserte Durchblutung und regt den Stoffwechsel an.

Die verwendeten Steine geben Energie ab, sodass Sie sich nach einer Behandlung tiefgehend entspannt fühlen.

Ein ätherisches Körperöl bietet dabei zusätzliches Wohlbefinden und

verstärkt die Wirkung. Dabei lösen sich meist auch hartnäckige Verspannungen und Schmerzpunkte, die Chakren werden stimuliert oder die Energie (Meridiansystem) wird in Fluss gebracht.

Entspannung garantiert!

Hot Stone Massage ist eine der faszinierendsten Verbindungen zwischen Massage, Aromatherapie und Energiebehandlung, um Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen.



Hot Stone Fussmassage

Hot Stone Fussmassage ist eine Kombination zwischen Massage, Aromatherapie und Thermobehandlung.

Die Behandlung mit heißen Steinen ist eine uralte Therapieform.

Schon die Naturvölker Amerikas und Asiens nutzten die heißen Steine zur Linderung von Schmerzen; sie legten die Steine dazu ins Feuer und behandelten damit die schmerzenden Körperteile.

Bei der Hot Stone Fussmassage gleiten heisse,

eingeölte Basalt-Lavasteine mit sanftem Druck über Unterschenkel und Füße, was zu einer tiefgehenden Entspannung führt.

Blutzirkulation wird angeregt ...

Die Hot Stone Fussmassage regt die Blutzirkulation an, was zu gesteigerter Zellaktivität und somit vermehrtem Sauerstoff- und Nährstoffaustausch führt. Nach dieser Massage fühlen Sie sich entspannt und ausgeglichen.

Seelische Harmonie

Der Körper wird darüber hinaus von Schlacken und Giftstoffen befreit. Der venöse Abfluss wird verstärkt, das Lymphsystem wird aktiviert – eine Wohltat etwa für schwere Beine.

Dies führt zu einer tiefen Entspannung und Regeneration. Körper, Geist und Seele kommen wieder in Einklang. Die Hot Stone Massage wirkt zudem positiv auf die Psyche und sorgt so für körperliche, geistige und seelische Harmonie.



Basisch-mineralische Ganzkörper- und Trockenbürstenmassage

Basisch-mineralische Ganzkörpermassage

Die basisch-mineralische Ganzkörpermassage ist eine besondere Form der Entsäuerung.

Durch unsere Ernährung, Stress und Verspannungen ist unser Körper ständig übersäuert, dadurch ist das Gewebe verklebt und enthält Ablagerungen welche Schmerzen verursachen.

Mit der basisch-mineralischen Massage, welche wir im Lymphfluss anwenden, regen wir die Ausscheidung über die Haut und Organe an. Die Haut wird seideweich.

Trockenbürstenmassage

Die Trockenbürstenmassage ist eine wertvolle Methode zur Verbesserung des Wohlbefindens,

Aktivierung des Kreislaufs und belebt das Nervensystem.

Der Körper wird von abgestorbenen Hautzellen befreit, durch die Ankurbelung des Stoffwechsels wird die Haut mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt und gleichzeitig entschlackt.

Für diese Massage verwenden wir Naturbürsten.



Lomi Lomi Nui Massage

Lomi Lomi Nui ist eine ursprüngliche, in Hawaii entstandene ganzheitliche Heil-Massage, die einzigartiges Wohlbefinden vermittelt.

Lomi Lomi steht in der hawaiianischen Sprache für Massage – Lomi bedeutet drücken, kneten. Sie war Teil einer Heilbehandlung. Die im Westen als Lomi Lomi angebotenen Massagen sind dagegen in erster Linie Wellness-Behandlungen.

Lomi-Lomi geht tief in das Gewebe, wo viele alte

und junge Verspannungen wohnen. Sie hat nicht nur das Ziel, verspannte Muskeln zu lockern, sondern spricht den ganzen Menschen an. Verspannungen oder Blockaden in seinem Innersten werden in Balance geführt und aufgelöst. Die Psyche des Klienten wird auf natürliche Weise mitbehandelt.

Tiefe Entspannung

Indem man sich tief entspannt, zu sich kommt und sich wieder neu spürt, bietet Lomi-Lomi auch die

Gelegenheit, Altes loszulassen und Neuem Platz zu machen.

Harmonische Klänge

Das Hören harmonischer Klänge, das Gefühl tropischer Wärme und die immer wiederkehrenden grossflächigen Berührungen lassen den Klienten in eine tiefe Entspannung versinken.

Diese Art zu Massieren ist ein harmonisches Erlebnis, sowohl für den Klienten wie auch für den Massierenden.



Cellulitemassage



Nur 20% aller Frauen bleiben von Cellulite verschont. Die Cellulite ist ein besonderes Phänomen des weiblichen Geschlechts.

Dies hängt mit dem von Natur aus weicheren Bindegewebe zusammen. Bei normal gesunder Haut unterstützt und formt das Bindegewebe die Fettzellen, welche direkt unter der Haut liegen und so eine feste und glatte Schicht bilden.

Cellulite tritt auf, wenn dieses elastische Bindegewebe nachgibt und zerfällt.

Dies hat zur Folge, dass die Fettzellen Klumpen bilden. Je mehr Fett im Gewebe unter der Haut vorhanden ist, desto grösser sind die Klumpen.

Durch das Drücken der Fettzellen auf Arterien und Venen wird die Ausscheidung von Stoffwechsellacken beeinträchtigt. Cellulite stört also die Zirkulation der Flüssigkeit zwischen den Zellen. Ansammlungen dieser Flüssigkeit trägt zum Erscheinungsbild der Orangenhaut bei.

Die Ursachen für Cellulite können sein: gestörter Säure-Basen-Haushalt, Blitzdiäten, Flüssigkeitsstau bei Prämenstruellem Syndrom, hormonelle Umstellungen, Bewegungsmangel und Übergewicht.

Cellulite verbessern

Mit manuellen Behandlungen und Wickeltechniken an Oberschenkel, Hüfte, Gesäss und Bauch, angepasster Ernährung, Bewegung und Massage kann Cellulite vermieden oder verbessert werden.

Preisliste

½ Std.	Klassische Massage (Rücken)	Fr.	40.00
1 Std.	Klassische Massage (ganzer Körper)	Fr.	80.00
1 Std.	Kräuterstempelmassage	Fr.	90.00
1 ½ Std.	Hot Stone Massage (Ganzkörper)	Fr.	120.00
1 Std.	Hot Stone Fussmassage	Fr.	80.00
1 Std.	Basisch-mineralische Ganzkörper- und Trockenbürstenmassage	Fr.	90.00
1 ½ Std.	Lomi Lomi Nui Massage	Fr.	120.00
1 Std.	Cellulitemassage (erste Behandlung) jede weitere Behandlung: Preis nach Aufwand und Behandlung	Fr.	90.00





Yvonne Rüegg
Rickenstrasse 15
8722 Kaltbrunn

Telefon: 078 842 48 83
E-Mail: yvonne-rueegg@bluewin.ch