

Massage- & Naturheilpraxis

HP Sylke Scheduikat



im Wellnesszentrum Juliusruh

Saunalandschaft, Massagen,
Rügener Heilkreide, Osteopathie u.v.m.



Qualitätsbetrieb der Rügener Heilkreide

Herzlich willkommen!

Ich begrüße Sie und freue mich das Sie meinen Flyer lesen möchten. Gerne nehme ich Sie mit auf eine kleine Reise durch verschiedenen Therapiemöglichkeiten. Vielleicht machen Sie Urlaub hier und wollen gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit tun? Oder Sie haben akute Beschwerden? Ich helfe Ihnen gerne weiter.

Und das finden Sie in diesem Flyer

- | | |
|-----------|--|
| Seite 3 | Informationen zu meiner Person |
| Seite 4/5 | Massagen/Manuelle Lymphdrainagen |
| Seite 6/7 | Rügener Heilkreide |
| Seite 8 | Therapie individuell; Halswirbelsäule spezial;
Craniosacrale Therapie |
| Seite 9 | Osteopathische Ganzheitstherapie; Faszientherapie |
| Seite 10 | Bachblütentherapie; Schüssler Salze; Homöopathie |
| Seite 11 | Behandlungskombinationen |

Saunalandschaft

Im Saunabereich finden Sie eine Biosauna, eine finnische Sauna und ein Dampfbad, sowie einen großzügigen lichtdurchfluteten Ruhebereich.

Das Wellnesszentrum Juliusruh ist dem Hotel „Atrium am Meer“ angeschlossen. Die Gäste des Hotels kommen durch einen Bademanteldurchgang direkt in den Sauna- und Behandlungsbereich. Aber natürlich können auch alle außer Haus Gäste das Wellnesszentrum nutzen.

Auskunft über den Saunabereich erhalten Sie unter: 038391/4030

Das bin ich

Mein Name ist Sylke Schedukat, geb am 05.01.1969. Ich bin Heilpraktikerin und meine Berufung ist es dafür zu sorgen das es Ihnen gut geht.

Aufgrund von fünfundzwanzig Jahren Berufserfahrung und vielen Weiterbildungen, liegt mein Hauptaugenmerk in der Behandlung von Rücken- und Wirbelsäulenschmerzen, Gelenk- und Muskelerkrankungen, Kopfschmerzen und Migräne. Aber auch die Behandlung der Haut insbesondere mit Schüssler Salzen und Salben und die Entschlackung des Körpers mit basischen Anwendungen und entstauenden Lymphdrainagen nimmt einen immer höheren Stellenwert ein.

Meine Qualifikationen:

- Heilpraktikern
- staatl anerk. Masseurin/med. Bademeisterin
- Therapeutin für manuelle Lymphdrainage und Ödemtherapie
- Osteopathie
- original Faszientherapie nach Typaldos
- Therapeutin für Fußreflexzonentherapie
- Therapeutin für Marnitz speziell
- Dorn Therapie / Kinesio Taping
- ärztlich geprüfte Ganzheitskosmetikern
- Ausbildung in klassischer Homöopathie



Kostenübernahme/ Zahlungsmodalitäten

Alle Angebote richten sich an Selbstzahler. Die Leistungen der Naturheilpraxis können nach GbÜHP (Gebührenordnung Heilpraktiker) bei privaten Krankenkassen und privaten Zusatzversicherungen eingereicht werden.

Auch die Beihilfe übernimmt häufig die Kosten.

Wenn die Kostenübernahme für Sie entscheidend ist, erkundigen Sie sich bitte vor Terminabsprache bei Ihrem Leistungsträger.

Physiotherapeutische Maßnahmen (Wärmepackung, Massage, Lymphdrainage etc.) können nach vorheriger Absprache und Vorlage eines Privatrezeptes durchgeführt werden.

Massagen

Klassische Massagen

Massagen werden vorwiegend zum Lösen von Verspannungen, zur Durchblutungssteigerung und zur Schmerzlinderung eingesetzt. Da sanfte Berührungen der Haut aber auch positiv auf die Psyche wirken, kann sie auch sehr gut bei nervlicher Überlastung, Nervosität und Stress eingesetzt werden.

klass. Rückenmassage	25 min. 30,-€
Hot Stone Rückenmassage	25 min. 30,-€
Fußmassage	25 min. 30,-€
Hand- Armmassage	25 min. 30,-€
Beinmassage	25 min. 30,-€
Gesichtsmassage	25 min. 30,-€

Individuelle Teilkörper- oder Ganzkörpermassage

Nach einem kurzen Gespräch stelle ich mich mit unterschiedlichen Massagetechniken auf Ihre akuten oder chronischen Probleme ein. Entspannend und beruhigend, oder kräftigend und anregend. Es können Elemente aus der klassischen Massage, Lymphdrainage, Reflexzonenmassage sowie Tiefenwärme mit der Hot Stone Massage einfließen. Wir finden gemeinsam die richtige Massagekombination für Sie.

Dauer ca. 25 min. 35,-€
Dauer ca. 50 min. 70,-€

Bitte beachten Sie auch die Massagen in Verbindung mit original Rügener Heilkreidepackung auf Seite 6/7



Kopfschmerz- oder Migränemassage

Viele Sachen im Leben bereiten uns Kopfschmerzen. Oft hängt es mit einer verspannten Schulter-Nackenmuskulatur zusammen. Es heißt nicht umsonst „Du trägst die Last auf deinen Schultern“. Bei dieser Massage wird besonders sanft die Schulter- Nackenmuskulatur gelockert, außerdem die gesamte Kopf- und Kiefermuskulatur. Die Kopfschmerzmassage kann im Akutfall genauso eingesetzt werden wie bei chronischen oder rezidivierenden Kopfschmerzen oder Migräne.

Dauer ca. 50 min. 70,-€

Massagen

Ganzkörper Lymphdrainage (Entstauungsmassage)

Das Lymphgefäßsystem ist neben dem Blutkreislauf das zweite große Gefäßsystem in unserem Körper. Mit der Lymphe werden Schlecke- und Entzündungsstoffe aus unserem Körper abtransportiert.

Sie fühlen sich im Moment nicht wohl in Ihrem Körper? Sie fühlen sich aufgedunsen, Füße, Hände oder Gesicht schwollen zeitweise an? Sie haben das Gefühl ihr Stoffwechsel funktioniert nicht mehr und ihr Körper speichert vermehrt Wasser?

Dann ist die Entstauungsmassage genau das richtige für Sie. Dabei wird das gesamte Lymphsystem im Körper angeregt. Es werden vermehrt Schlecke- und Entzündungsstoffe abtransportiert. Der Stoffwechsel wird angeregt und es wird vermehrt Wasser ausgeschieden.

Dauer 50 min. 70,-€

Lymphdrainage von Hals, Gesicht und Kopf

Diese Behandlung lässt sie vollkommen zur Ruhe kommen. Es beruhigt sich das gesamte Nervensystem, die Muskeln lockern sich und die Gesichtszüge entspannen. Gleichzeitig werden Schwellungen abgebaut. Ein gestauter Lymphfluss im Kopf führt zu chronischen Kopfschmerzen, Schwindel und Konzentrationsproblemen. Auch Hautprobleme sind oft auf einen Lymphstau zurückzuführen.

Dauer ca. 25 min. 35,-€

Colontherapie (Bauchmassage)

Der Colon ist unser Darm, der ganz schön Sorgen machen kann wenn er nicht so richtig funktioniert. Akute oder sogar chronische Verstopfung und Darmträgheit sind die deutlichsten Symptome. Bei der Behandlung wird der ganze Bauch massiert. Der Darm wird zur Tätigkeit angeregt. Sie können dabei den einen oder anderen Griff lernen, den Sie dann zu Hause anwenden. Anschließend erhalten Sie eine Wärmeauflage auf den Bauch und ich rege den Darm weiter über die Fußreflexzonen an. Im Allgemeinen lässt der Erfolg nicht lange auf sich warten.

Dauer 50 min. 70,-€

Fußreflexzonenmassage

Alle Organe unseres Körpers sind über Energiebahnen mit unseren Füßen verbunden. Über die Füße können wir unseren gesamten Körper oder auch nur einzelne Organe beeinflussen. Wollen wir eine tiefe Entspannung des Körpers erreichen behandeln wir die gesamten Füße. Wollen wir ein Organ anregen (z. Bsp. den Darm s.o.) konzentrieren wir uns auf die Behandlung dieser Organzone am Fuß.

Dauer 25 min. 35,-€



Rügener Heilkreide

Die meisten Muskel- und Gelenkerkrankungen wie zum Beispiel Rheuma, Arthrose, Verspannungen, aber auch Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Schuppenflechte entstehen durch eine Übersäuerung des Körpers.

Die Rügener Heilkreide ist rein basisch. Bei einer Kreidepackung wird die Base über die Haut aufgenommen und setzt im Körper den Säure-Basen-Stoffwechsel in Gang. Nach Beendigung der Behandlungszeit werden dann über die Haut vermehrt Säuren ausgeschieden. Ein schöner Nebeneffekt ist, dass die Muskulatur aufgewärmt und gut durchblutet wird. Die Haut wird weich und Sie fühlen sich rundum wohl.



Ganzkörperpackung Rügener Heilkreide

Das ist die ideale Anwendung, um den vollen Therapie- und Entschlackungseffekt der Heilkreide auszuprobieren. Ihr ganzer Körper wird mit dem weichen, warmen, weißen Heilkreideschlamm eingerieben. Dann werden Sie auf unserer extra breiten, beheizbaren Wellnessliege entspannt gelagert und träumen bei sanfter Musik. Um den Therapieeffekt zu unterstützen, sollten Sie an diesem Tag viel Wasser trinken und -wenn sie mögen- in die Sauna gehen, um über das Schwitzen die Ausscheidung der Säuren zu unterstützen.

Dauer 50 min. 55,-€

Rückenpackung mit Rügener Heilkreide

Die Rückenpackung wird warm aufgetragen und führt zu einer gesteigerten Durchblutung der Muskulatur. Wir empfehlen, die Rückenpackung in Verbindung mit einer Massage auszuprobieren.

Dauer 25 min. 30,-€

Rügener Heilkreide Gesichtspackung

Durch die antiallergische Wirkung der Rügener Heilkreide kann diese Gesichtspackung individuell auf jeden Hauttyp abgestimmt werden. Gemischt mit Honig, Milch und Olivenöl für trockene Haut oder nur angerührt mit Wasser bei Akne, entfaltet die Kreide je nach Wunsch ihre nachfettende oder austrocknende Wirkung.

Dauer 25 min. 30,-€

In Verbindung mit entstauernder Gesichtslymphdrainage

Dauer 50 min. 55,-€

Rügener Heilkreide

Rücken intensiv

Ich behandle Ihr Rückenproblem entsprechend dem Befund fachgerecht mit unterschiedlichen Massagetechniken. Anschließend erhalten Sie eine warme Rückenpackung mit Rügener Heilkreide, damit die Muskulatur wieder zur Ruhe kommt und ein Muskelkater vermieden wird.

Dauer 50 min. 55,-€

Entsäuerungsbehandlung

Nach einem Diagnosegespräch führe ich entsprechend ihrer Schwerpunkte eine Verbindung aus Entstaungsmassage, Colonmassage und Fußreflexzonenmassage durch. Der gesamte Körper wird angeregt zu arbeiten und der Stoffwechsel läuft auf Hochtouren. Anschließend erhalten Sie eine Ganzkörper-Heilkreidepackung um den Säure-Basenstoffwechsel zusätzlich anzuregen.

Das ist eine hochwirksame Behandlung insbesondere bei chronischen Muskelerkrankungen, dauerhaften Schmerzen, zur Unterstützung beim Fasten und Ernährungsumstellung.

Dauer 110 min. 110,-€

Kalte Teilkörperpackung mit Rügener Heilkreide

Neben der warmen Heilkreidepackung für die Muskulatur und zur Anregung des Stoffwechsels, kann die Kreide auch kalt angewandt werden. Das ist insbesondere bei akuten Gelenkentzündungen (z.Bsp. Geschwollenes heißes Knie), akuten Traumen (z.Bsp. Umgeknickter Fuß) Allergien und Sonnenbrand interessant. Kalte Kreide wirkt antiallergisch und zieht Entzündungen aus dem behandelten Körperteil. Besonders wirksam auch in Verbindung mit Kinesio Tape und/oder Lymphdrainage.

Dauer 25 min. 30,-€

Aknebehandlung

Nach einer basischen Gesichtsreinigung erfolgt das Entfernen von Aknepusteln und Hautunreinheiten. Anschließend wird eine Rügener Heilkreide Packung aufgetragen, welche Entzündungen aus dem Gewebe zieht und Rötungen abklingen lässt.

Dauer 50 min. 55,-€

Gesichtsbehandlung

Als ärztlich geprüfte Ganzheitskosmetikerin und Heilpraktikerin biete ich Ihnen eine Gesichtsbehandlung an, die speziell auf Ihre Hautprobleme eingeht. Nach einer gründlichen Diagnose stelle ich die Behandlung für Sie zusammen. Dabei kommen basische Kompressen, Reinigung und Peelings, Rügener Heilkreide Gesichtspackung in Verbindung mit Schüssler Salzen und Salben, sowie Gesichtslymphdrainage oder Massage zum Einsatz. Diese Behandlung ist besonders geeignet für trockene, empfindliche und zu Allergien neigende Haut, Couperose (Geplatzte Äderchen), Neurodermitis und Schuppenflechte.

Dauer 50 min. 70,-€



spezielle Therapien

Therapie individuell

Am besten ist es wenn Sie einfach einen Behandlungszeitraum bei mir buchen. Am Beginn jeder Behandlung steht immer ein Gespräch, nachdem ich mich dann individuell auf Ihre Wünsche und Probleme einstelle. Meistens fließen mehrere Therapien in eine Behandlung ein und gehen unmerklich ineinander über. Im Anschluss habe ich einige der am häufigsten von mir angewandten Therapien beschrieben. Bei Terminvergabe können wir auch klären welcher Behandlungszeitraum aufgrund Ihrer Beschwerden für Sie sinnvoll ist.

Dauer ca. 25 min. 35,-€
Dauer ca. 50 min. 70,-€

Halswirbelsäule spezial

Hier liegt das Hauptaugenmerk auf der Behandlung der tiefen Hals- und Nackenmuskulatur aus der Rückenlage. Ich arbeite dabei mit unterschiedlichen Massagetechniken, Osteopathie und Faszientherapie. Halswirbel werden auf sanfte Weise gerichtet. Besonders zu empfehlen bei Verspannungen im Schulter-Nackenbereich, Spannungskopfschmerzen, Bewegungseinschränkungen von Hals, Kopf und Armen. Parästhesien (Ein-schlafen, Kribbeln, Taubheitsgefühl) der Arme und Hände. Bereits eine Behandlung ist sehr wirkungsvoll. Sie fühlen sich freier, beweglicher, als wenn Ihnen eine Last von den Schultern gefallen ist.

Dauer ca. 25 min. 35,-€
Dauer ca. 50 min. 70,-€



Craniosacrale Therapie

Dies ist eine sehr sanfte und wohltuende Therapie aus dem Bereich der Osteopathie. Die Therapie geht vom Schädel bis zum Kreuzbein. Es werden dabei insbesondere die Halswirbel sanft in die richtige Position gebracht. Die Rückenmarksflüssigkeit kann wieder frei fließen und der Gang wird aufrechter. Besonders hilfreich ist diese Therapie bei Migräne, Burnout, Nervosität, Schwindel, Tinnitus, Spannungskopfschmerzen, starken Verspannungen im Brustwirbel-, Hals- und Nackenbereich. Dauer ca. 50 min. 70,-€

spezielle Therapien

Osteopathische Ganzheitstherapie

Bei dieser osteopathischen Behandlung geht es um die Zusammenhänge der inneren Organe mit der Wirbelsäule. Es gibt ein Wechselspiel zwischen unseren Organen und unserem Bewegungsapparat. So können zum Beispiel Verspannungen und Vernarbungen im Unterbauch zu chronischen Kreuzschmerzen führen. Oder Blockierungen in der Brustwirbelsäule lösen Herzschmerzen und Atembeschwerden aus. Verspannungen und Blockierungen der Halswirbelsäule wiederum haben Einfluss auf den ganzen Körper und den Kopf. Bei dieser osteopathischen Therapie geht es nun darum, die Zusammenhänge bei Ihnen zu erkennen und zu beheben. Nach einem Gespräch führe ich die Untersuchung durch, die oft unmerklich in die Behandlung übergeht.

Dauer ca. 50 min. 70,-€

Original Faszientherapie nach Typaldos

Faszie sind oberflächliche und tiefe Bindegewebsschichten die sich durch den ganzen Körper ziehen und alle miteinander verbunden sind. Störungen der Faszie können zu einer veränderten Körperwahrnehmung führen, die mit Instabilität, geminderter Kraft, gestörter Feinmotorik, Schmerz oder auch mit Missemmpfindungen (brennendes Gefühl, Kribbeln, Taubheit) in verschiedenen Körperregionen einhergehen kann. Als Folge von Unfällen, Bewegungsmangel, Stress, Zufuhr von chemischen Substanzen wie Medikamenten oder Giften, können Faszie verkleben, verfilzen und sich verdrehen und in einander haken. Die Faszie sind so nicht mehr voll funktionsfähig. Dies führt zu Schmerzen, Bewegungseinschränkung, Schwäche, Verminderung der Feinmotorik und Instabilität. Spezielle manuelle Techniken können diese Veränderungen rückgängig machen.

Dauer ca. 50 min. 70,-€

Krankheiten die besonders gut auf die Faszientherapie ansprechen:

- Schulterschmerzen
- Wirbelsäulenbeschwerden
- Handgelenk-/Daumenschmerzen
- Ellenbogenschmerzen
- Knieschmerzen
- Sprunggelenksschmerzen
- Muskelschmerzen
- Rücken-/Beckenschmerzen
- Diffuse Schmerzen und andere Symptome nach Stürzen und Unfällen



spezielle Therapien

Kinesio-Taping

Beim Kinesio-Taping werden elastische Bänder in unterschiedlichen Mustern auf die Haut geklebt. Dadurch wird der Lymphfluss im behandelten Bereich angeregt. Mit der Lymphe werden Entzündungsstoffe aus dem therapierten Gebiet abtransportiert. Die Schmerzlinderung und Heilung wird unterstützt. Der behandelte Bereich ist weiterhin beweglich, wird aber trotzdem gestützt. Sehr zu empfehlen ist das Taping in Verbindung mit Osteopathie oder Massage, aber auch bei Verletzungen oder chronischen Schmerzen einzelner Gelenke.

Zeit und Preis je nach Aufwand ab 15,- €

Bachblütentherapie - Die Seele ins Gleichgewicht bringen

Dr. Bach erkannte, dass seelische Ungleichgewichte für das Auftreten von Krankheiten verantwortlich sein können. Bachblüten helfen, mit negativen Gefühlen (z.B. Angst, Unsicherheit, Ungeduld, Trauer, Hoffnungslosigkeit usw.) besser klar zu kommen. Die Bachblüten helfen insbesondere bei großen Umbrüchen in der Lebensplanung wie z.B. Berufswechsel, Trennungen, Familienplanung, während oder nach überstandenen Krankheiten, psychischen Belastungen, in der Pubertät und den Wechseljahren. Nach einem ausführlichen Gespräch werden die für Sie in Frage kommenden Bachblüten kinesiologisch ausgetestet. Sie erhalten Ihre persönliche fertig gemixte Bachblütenmischung sofort zum Mitnehmen.

Dauer ca. 50min. inklusive persönlicher Bachblütenmischung 70,- €

Schüssler Salze & Homöopathie

Die Biochemie nach Dr. Schüssler ist ein sehr umfassendes Gebiet. Eingesetzt bei akuten Erkrankungen, genauso wie bei chronischen Prozessen wirken diese Salze bei Kindern genauso wie bei Erwachsenen und alten Menschen. Sie können einzeln, aber auch in Kombination oder als Kur eingesetzt werden. Da sie schulmedizinische Medikamente nicht beeinflussen, lassen sich die Schüssler Salze sehr gut zusätzlich einsetzen. Auch als Salben, Cremes oder Lotions entfalten sie ihre volle Wirksamkeit. Ähnlich verhält es sich mit homöopathischen Einzel oder Komplexmitteln, die sich sehr gut mit Schüssler Salzen oder Bachblüten kombinieren lassen.

Dauer 50 min 70,- €



Behandlungskombinationen

Der Rücken wird es danken

- Einführungsgespräch
- 3x warme Rückenpackung mit Rügener Heilkreide
- 3x individuelle Rückenmassage entsprechend ihrer Probleme

Gesamtbehandlungszeit 3x ca. 1 Stunde 160,-€

Sanft Entschlacken

- Einführungsgespräch
- Ganzkörper Lymphdrainage (Entstauungsmassage)
- entschlackende Rügener Heilkreide Ganzkörperpackung
- basische Gesichtbehandlung

Gesamtbehandlungszeit 3x ca. 1 Stunde 180,-€

Entspannt und schmerfrei

- Einführungsgespräch
- Osteopatische Ganzheitstherapie
- Anti Stressmassage
- individuelle Rückenmassage entsprechend Ihrer Beschwerden
- Rückenpackung mit Rügener Heilkreide

Gesamtbehandlungszeit 3x ca. 1 Stunde 180,-€

Stressfrei

- Einführungsgespräch mit der Heilpraktikerin
- Schulter- Nacken- Kopfmassage
- Gesichtslymphdrainage
- craniosacrale Therapie (sanfte Osteopathie)
- Bachblütentherapie

Gesamtbehandlungszeit 3x ca. 1 Stunde 180,-€



Massage- & Naturheilpraxis

HP Sylke Scheduikat



Wittower Str. 7 • 18556 Juliusruh

Termine: 038 391 - 93 56 75

Mail: naturheilpraxis-scheduikat@web.de

Öffnungszeiten

Montag, Dienstag, Donnerstag 9:00 - 18:00 Uhr

Freitag, Sonnabend 9:00 - 15:00 Uhr

Mittwoch geschlossen

Änderungen Saisonbedingt möglich

So finden Sie mich!



www.naturheilpraxisaufruegen.de