



# Leistungen – Physiotherapeutin Anna Nesler

## Massagekurse

Es ist für mich eine Freude, eine große Leidenschaft meines Lebens weitergeben zu können. Ob es sich um einen sehr schematischen Massagekurs wie die Thai-Massage oder um einen intuitiven Massagekurs wie die hawaiianische Kahi Loa-Elemente-Massage handelt, ist es mir wichtig, diesen Wert zu vermitteln: Jeder Mensch ist einzigartig, daher ist es wichtig, zu fühlen. In den Händen präsent zu sein. Dementsprechend Druck und Intensität anzupassen.

## Tanztherapie

"Wenn ich Gymnastik mache, habe ich Schmerzen, wenn ich tanze, spüre ich nichts, nur Freude."

Spontaner Tanz ermöglicht es, sich selbst auszudrücken, und das ist Heilung. Sich selbst zu spüren, das, was man fühlt, zu akzeptieren, es auszudrücken und loszulassen. Im Gegensatz zu einer von außen auferlegten Bewegung ermöglicht der spontane Tanz, selbst zu wählen, was und wie man sich bewegt, um dem Tänzer ein gutes Gefühl zu geben.

In meiner Erfahrung mit Tanztherapie-Kreisen im Pflegeheim war ich immer erstaunt über die Anmut, die von einem tanzenden Menschen ausging, unabhängig von seinem Alter und Gesundheitszustand.

Die Tanztherapie kann in der Gruppe oder auch einzeln durchgeführt werden, von mir geleitet, um einen Moment tiefen Kontakts mit sich selbst zu erleben. Perfekt als Ergänzung zu einer präventiven Behandlung, perfekt für diejenigen, die freie Bewegung den von außen vorgegebenen Übungen vorziehen.

## Physiotherapie

Ich habe mich entschieden, Physiotherapie zu studieren, weil es mir große Zufriedenheit bereitet, Menschen mit meinen Händen helfen zu können. Hier erzähle ich Ihnen einige Beispiele, in denen ich helfen konnte.

- Akute Beschwerden (Hexenschuss, Nackenschmerzen, Verstauchungen). Bei starken Schmerzen erfolgt die Behandlung fernab der kritischen Zone mittels Reflexzonenmassage. In der betroffenen Zone wirkt die sanfte Lymphdrainage abschwellend und schmerzlindernd.
- Chronische Beschwerden (Rückenschmerzen, Knieschmerzen, Verstopfung). Kontrolle der benachbarten Gelenke und der muskulären Balance. Oft ist bei diesen seit Monaten oder Jahren bestehenden Beschwerden ein Behandlungszyklus erforderlich.
- Schwangerschaft und Nachgeburt\*\*. In dieser sensiblen Zeit, in der der Körper großen Veränderungen unterliegt, führt das Lösen von Spannungen zu mehr Energie für Sie und Ihr Baby.
- Ältere Menschen. In jedem Alter kann ein individuell angepasstes therapeutisches Gymnastikprogramm helfen, Gesundheit, Mobilität und Unabhängigkeit zu erhalten. Die Massagen werden streng an die aktuelle körperliche Verfassung angepasst. Bei Mobilitätseinschränkungen komme ich direkt zum Kunden nach Hause für die Behandlungen.

### Hawaiianische Lomi Lomi Nui Massage

Die umhüllenden Griffe mit Kokosöl und die sanften Drucktechniken vermitteln tiefgehende Akzeptanz, Vollständigkeit und Harmonie.

80 min / 75€

### Thai-Yoga Massage

Die Behandlung erfolgt bekleidet auf einer Matte. Mit festem Druck entlang der Energielinien. Ausgleichend. Die Gliedmaßen werden in Positionen des passiven Yoga gedehnt. Du wirst dich belebt fühlen.

80 min / 80€

### Intensiv-Schwedische Rückenmassage

Eine heilende Behandlung, die muskuläre Spannungen löst. Mit Schröpfen und Arnikaöl.

60 Min / 70€

### Vietnamesische Dien Chan Gesichtsreflexzonenmassage

Wird im Sitzen durchgeführt. Ich kann eine breite Palette von Beschwerden lindern. Lösungsorientiert.

30 Min / 30€

### Honigmassage

Wird auf dem Rücken durchgeführt. Peeling, entgiftend, verleiht Leichtigkeit und Entspannung. Abschließende warme Packung.

50 min / 60€

### Lymphdrainage nach Vedder

Sehr sanft, sehr effektiv. Bekämpft Schwellungen, schmerzlindernd, unterstützt das Immunsystem.

80 min / 75€

### Paket mit 5 Massagen

Ein Weg, der langanhaltende Vorteile bringen kann

240€

### Paket mit 3 Behandlungen

Eine Investition in Gesundheit

170€