

MIT RUDY STREIFF

Zentherapie (75 min. zu CHF 125.00)

Eine Kombination östlicher und westlicher Therapieformen.
Den Körper von Abweichungen zu befreien:

- Probleme der Fuss- und Beinachsen
- Haltungsfehler mit Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen als Folgen der Haltungsprobleme

Tiefe Bindegewebsarbeit nach Techniken von Rolf, Feldenkrais, Alexander, Berry, u.a.

- Wiedergebung optimaler Körperfunktionen
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Lösen von Verspannungen und Verklebungen bedingt durch Haltungsfehler, - Überlastungen, Fehlhaltungen, Unfälle, u.a.
- Entfernung von Energieblockaden



Teilkörpermassage (25 min. zu CHF 60.00)

und Ganzkörpermassage (50 min. zu CHF 100.00)

Die Behandlungen bringen:

- Linderung von Schmerzzuständen
- Reflektorische Einwirkung auf innere Organe, Gelenke, usw.
- Blutdrucksenkung oder lokale Durchblutungssteigerung
- Steigerung oder Verminderung von Muskelfehlspannungen
- Beseitigung von Myogelosen
- Lockerung unelastischer Unterhaut-Bindegewebe
- Lösung von Narbengewebe
- Venöse Entstauungen

Zentriertpunkttherapie (30 min. zu CHF 70.00)

Gezielte Druckpunktbehandlung auf verhärteten Stellen in einem Muskel oder einer Fascie.

Behandlung der schmerzhaften, vegetativen Störungen.

Zusammenarbeit zwischen Patient und Therapeut durch Einbeziehen der tieferen Atmung in den Behandlungsvorgang.

Lösen der tastbar verhärteten Stelle im Muskel und Lösen von Energieblockaden im Unterhautbindegewebe.

Gründen einer "Arbeitsgemeinschaft" zwischen Körper, Geist und "Spirit" unter Mithilfe von Zazen und Hara-Training.



Sportmassage (40 min. zu CHF 80.00)

Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit

Löst Muskelverspannungen sowie Muskelverhärtungen und beugt vor.

Geringere Ermüdung.

Die Massage lässt das Zentralnervensystem vibrieren.

Zu unterscheiden:

- Trainingsmassage (Angewöhnung)
- Vorwettkampfmassage (leicht; als Vorbereitung für das aktive Warmmachen des Körpers)
- Zwischenmassage (Lockerung in den Pausen)
- Erholungsmassage (reinigt das Muskelgewebe von schädlichen Stoffwechselschlacken)

MIT RUDY STREIFF

Akupressur-Sitzmassage (20 min. zu CHF 50.00)

Ursprünglich von der traditionellen japanischen Akupressur übernommen.

Beinhaltet: Nacken, Schulter, Rücken, Kopf, Arme und Hände

- Verbessert die Durchblutung im Körper
- Steigert den Energiefluss
- Lässt das Nervensystem vibrieren
- Lockert die Muskulatur und gibt ein positives Wohlbefinden
- Stimuliert das Hormonsystem
- Positive Wirkung auf Beschwerden der Atemwege
- Unterstützt die Selbstheilungskräfte des Körpers



Individuelle Fitnessberatung

Auf die Person abgestimmtes Fitness-Trainingsprogramm
Privat-Coaching mit professionellen Leistungsträger wie:
Ernährungsberater, Fitnesscenter, Ärzte und Physiotherapeuten

Gesundheitstraining

Nicht auf Leistung, sondern auf die Gesundheit ausgerichtetes Training
Körperwahrnehmung, den Geist beruhigen, ausgleichen

Gesundheitsprodukte

- Royal Gelee
- Japanische Akupunktur-Pflaster
- Chinesische Wärmepflaster
- Biofreeze-Kühlgel

Fussreflexzonen-Massage (25 min. zu CHF 60.00)

- Aktivierung der körpereigenen Heilkräfte
- Positive Beeinflussung der Organe
- Stimulierung betroffener, schmerzhafter Körperstellen und Organe
- Allgemeine Entspannung und Entkrampfung
- Ausscheidung von Schlacken und Giftstoffen

Positive Wirkung zeigend bei:

- Beschwerden und Erkrankungen am Bewegungsapparat
- Störungen im Verdauungssystem
- Störung der Atemorgane
- Allergien, Ekzeme, Heuschnupfen, Kopfschmerzen, Migräne
- Unterleibsschmerzen der Frau



Japanische Sotozen Meditation

Meditatives Sitzen in regungsloser Körperhaltung:

- Führt zu tieferer Atmung
- Konzentration aufs Wesentliche
- Gibt innere Zufriedenheit
- Mindert die innere Nervosität
- Hat positiven Einfluss auf den Blutdruck
- Relativiert Alltagssituationen
- Geistige und körperliche Flexibilität