

Achtsame Berührung, die wirkt!



steht für eine Massageform, die die Individualität des Menschen hervorhebt und die gesundheitlichen Aspekte einer Massage unterstreicht. Mein großes Repertoire an Massagegriffen und Techniken ermöglicht es mir, alle Massagegebiete wie Rücken, Beine, Arme, Bauch, Schulter-Nacken, Gesicht und Füße anzusprechen. Daraus ergeben sich anspruchsvolle, individuelle Kombinationen, die, in Abstimmung mit dem Klienten, zu einem harmonischen Verlauf zusammengestellt werden.

Diese Massage ist hilfreich bei:

- Verspannungen
- Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen
- Erschöpfung
- Nervosität und Stress
- Durchblutungsstörungen
- Gesunderhaltung und Vorbeugung für allgemeines Wohlbefinden

Wirkung aus dem Bauch heraus.

Im Bauch hat unser Verdauungstrakt ein eigenes autonomes Nervensystem, welches auch das Enterische Nervensystem (ENS) genannt wird. Über das enterische Nervensystem wird die Verdauungsarbeit größtenteils unabhängig vom Gehirn gesteuert. Unser körperliches Wohlbefinden hängt sehr stark von der Arbeit des ENS ab. Viele körperliche Beschwerden finden Ihren Ursprung oft in einer gestörten Arbeit unseres Verdauungstraktes.

In einer speziellen Massage für das ENS und der energetischen Reflexzonen im Bauch werden

- **Bauch**
- **Brustkorb**
- **Rücken**

gestärkt, mobilisiert und harmonisiert. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und der Heilungsprozess wird unterstützt.

Die Stütze unseres Körpers stärken

Die Wirbelsäule ist die Stütze unseres Körpers und umschließt das Zentrale Nerven-System (ZNS). Das ZNS leitet sensible Impulse vom Körper zum Gehirn und motorische Impulse vom Gehirn zum Körper weiter. Häufiges Sitzen und wenige oder falsche Bewegung belasten unsere Wirbelsäule. Hinzu kommt häufig Stress, der uns belastet. Das ZNS kann seine Funktion nicht mehr uneingeschränkt ausführen. Es folgen oft Beschwerden im Rücken oder sogar im ganzen Körper.

In einer speziellen Massage wird das ZNS sanft massiert. Diese Massage ist stärkend und wohltuend für den ganzen Rücken und kann mit der TouchLife Massage kombiniert werden.

Durch diese besondere Massage kann die Wahrnehmungsfähigkeit erhöht und dadurch das Körperbewusstsein gestärkt werden. Der Körper gleicht den Tonus in der Muskulatur auf sanfte Weise aus und viele körperliche Spannungen fallen ab.



Ankommen – Aufatmen – Freisein
Stärkung für den Rücken
Füße und Beine für die Erdung
Bewegungsfreiheit für den Nacken
Loslassen für Arme und Hände
Bauchmassage für Zentrierung



Aufrichtung – Kraft & Weite erfahren
Körperintelligenz wecken
Einen heilsamen Raum betreten
Vitalität – Lebensfreude- Entspannung
Inneren Frieden empfinden
Energie tanken – Mobilität steigern

... es ist Ihre ganz persönliche Zeit

... Berührung, die unter die Haut geht

... ich habe Zeit für Sie!

Jeder Mensch ist individuell!

*Freuen Sie Sich auf eine für
Sie persönlich abgestimmte
Massage.*



Reinhild Pollmann

Zertifizierte TouchLife Praktikerin

Paradiesweg 3, 37671 Hörter-Fürstenau

Telefon 05277 - 1551

reinhild.pollmann@t-online.de

Weitere Informationen erhalten Sie
bei mir persönlich oder unter

www.fuer-harmonie.de

Massage
*für Körper, Geist und
Seele*



Harmonie

