



Gesundheits-Praxis Tuina

Wellness

Silvia Nörz

Belchenstr. 18, 4054 Basel
Tel. 061 461 85 74
Natel 079 285 06 64

noerz@praxis-tuina.ch
www.praxis-tuina.ch

Dipl. Akupunkteurin / Tuina-Therapeutin

Praxisbewilligung Kt. BS, EMR
A-Mitglied SBO-TCM, NVS, ASCA
Krankenkassen anerkannt

Time to relax...

Schenken Sie sich etwas Kostbares, nämlich Zeit, Zeit um die Seele baumeln zu lassen, abzuschalten, sich was Gutes zu tun. Mit den hier vorgestellten Wohlfühl-Angeboten können Sie aber mehr als das. In China war der Arzt ein guter Arzt, der die meisten gesunden Leute betreute und auch wir sagen „Vorbeugen ist besser als Heilen“. Wohl fühlen wir uns dann, wenn unsere Energie frei und ungehindert fließen kann. Dann sind wir im Einklang mit uns selbst und können in dieser hektischen, uns fordernden Zeit bestehen.

Massage wird als „Kunst der Berührung“, bezeichnet. Die Sprache der Berührung ist eine Sprache, die wir alle sprechen. Es ist die ursprünglichste und natürlichste Form der Kommunikation und ist eine Jahrtausende alte Technik. Berührung bedeutet auch „berührt werden“.

Die hier vorgestellten Behandlungsformen dienen in erster Linie der Vorbeugung. Sind bereits Beschwerden vorhanden, so können wir gerne über die geeignete Behandlungsform, wie z.B. Akupunktur, Tuina, die chinesische Heilmassage oder auch eine Kombination verschiedener Therapieformen, sprechen. Bei Abschluss einer Zusatzversicherung werden die Behandlungskosten in diesem Fall dann mindestens teilweise durch die Krankenkasse vergütet. Erkundigen Sie sich bitte vor Behandlungsbeginn.

Hier nun die kurzen Beschriebe zu den verschiedenen Wohlfühl-Angeboten:

Tuina-Wohlfühl-Behandlung

Tuina ist die chinesische Heilmassage, die der westlichen Massage, aber auch der manuellen Therapie ähnelt. Tuina kombiniert spezielle Massage- und Grifftechniken mit der Kenntnis über Akupunkturpunkte und Meridiane / Leitbahnen. Durch die Stimulierung dieser Punkte mit den Fingern wird Einfluss auf die Energie und die Substanzen des Körpers genommen. Im Vordergrund stehen die Mobilisierung des Qi (Energie) und die Harmonisierung von Yin und Yang.

Dauer 1 Std. Fr. 110.–

Tuina five Elements

...ein Muss für alle, die die Tuina-Massage länger als nur eine Stunde mögen! Mit dieser 1½-stündigen Behandlung werden alle Elemente und Organe gestärkt und ausgeglichen. Verwendet werden spezielle Öle nach den 5 Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser, die nicht nur auf die körperliche sondern auch auf die Sinnesebene einwirken.

Dauer 1½ Std. Fr. 135.–

Tuina Intense

Hier können Sie wirklich dem Alltag entfliehen. Mit der Tuina Intense erwartet Sie ein halber Tag Verwöhnprogramm in der Tuina-Wellness-Oase.

Nach einer kurzen Besprechung über Ihre Bedürfnisse, können Sie zunächst bei einem Fuss-Sprudelbad und feinem Tee abschalten und

sich auf die nachfolgenden Behandlungen einstimmen.

Geniessen Sie dann die chinesisch orientierte Fuss- und die speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Gesichtsmassage.

Nach einer Teepause mit kleinen chinesischen Köstlichkeiten können Sie 1½ Std. abtauchen und die Tuina five Elements-Massage geniessen. Durch die unterschiedlich duftenden Öle werden auch ihre Sinne angesprochen und mit der Akupressur alle Elemente und Organe gestärkt.

Nach einer weiteren Teepause werden wir gemeinsam einige Qigong-Übungen für den Alltag kennenlernen, um dann den Wellness-Halbtage bei einem Apéro ausklingen zu lassen und gestärkt in den „Alltag“ zu gehen.

Dauer ca. 4 Std. Fr. 250.–

Tuina-Entschlackungs-Massage

Die Tuina-CHUN-Behandlung unterstützt die Entschlackung auf verschiedenen Ebenen. Durch die unterschiedlichen Massagetechniken, Akupressur und einem speziellen Massageöl wird die Entschlackung der Haut, des Gewebes und der Muskeln angeregt.

Dauer 1 Std. Fr. 115.–

Kräuterstempel-Massage

Geniessen Sie diese aus Asien stammende Behandlungsform in entspannter Atmosphäre.

Zunächst wird der Körper mit hochwertigen Ölen und einem basisch-mineralischen Badesalz einmassiert. Diese leichte Salz-Öl-Massage bewirkt einen angenehmen Peelingeffekt und bereitet die Haut optimal auf die Aufnahme der Kräuter und Öle vor. Mit den sog. Stempeln mit wunderbaren Kräutern, wird nun der ganze Körper massiert. Eine äusserst angenehme, sanfte Massageart.

Dauer 1¼ Std. Fr. 135.–

Ohrkerzen-Behandlung

Eine weitere Möglichkeit zur Entspannung bietet die Ohrkerzen-Behandlung. Sie kann sowohl für das körperliche Wohlbefinden als auch bei akuten oder chronischen Beschwerden Linderung verschaffen. Entspannen Sie sich zunächst bei einer vorbereitenden Gesichts- und Ohrmassage und geniessen Sie danach die angenehme Wärme und das „heimelige“ Knistern der Ohrkerzen. Anwendung findet diese Behandlungsart v.a. bei Ohrgeräuschen, wiederkehrenden Erkältungen, aber auch bei Stress und Migräne; sie ist auch für Kinder geeignet.

Dauer 1 Std. Fr. 115.–

Fussreflexzonenmassage

Bereits vor 5000 Jahren kannten die Chinesen die Druckmassage der Füsse und wussten, dass die Stimulierung bestimmter Punkte am Fuss heilsam wirken kann. Alle Muskeln, Organe und Körperfunktionen haben ihre Reflexzonen am Fuss und Verbindungen zu Lymph- und Energie-

leitbahnen, die auf reflektorischem Wege beeinflusst werden können.

Dauer 1 Std. Fr. 110.–

Hot Stone Massage

Die Hot Stone Massage ist eine wiederentdeckte alte Massageform. Die Wurzeln finden wir an verschiedenen Orten auf dieser Welt wie z.B. auf Hawaii bei den Urvölkern, in Nordamerika bei den Schamanen, aber auch bei der traditionellen Chinesischen Medizin.

In einem Wasserbad werden die Basaltsteine (Lavasteine) auf ca. 60 °C erwärmt. Der Körper wird mit diesen eingeölgten Steinen massiert. Mit der Hot-Stone-Massage wird die Energie zum Fließen gebracht, die Chakren (Energiezentren) stimuliert, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht gebracht. Es kann aber auch gezielt therapeutisch auf verspannte Muskeln eingewirkt werden.

Dauer 1 Std. Fr. 120.–

Die Gesundheits-Praxis Tuina bietet Ihnen aber auch weitere Therapieformen an, so z.B.

- **Klassische Körpermassage**
- **Dorn/Breuss-Behandlung**
- **Akupressur /Akupunktur**
- **Reiki**

Besuchen Sie doch für detaillierte Informationen zu den einzelnen Behandlungsformen, aber auch generell zur Gesundheits-Praxis Tuina meine Homepage www.praxis-tuina.ch