



HILDEGARDZENTRUM

Institut für Physiotherapie, Massage und Psychotherapie -

Kloster Gut Aich

Fürbergstrasse 15 / A-5340 St. Gilgen

Tel: 06227/2318480, Fax 06227/2318479

Wirtschaftlicher Leiter:

Bernhard Pfusterer

Ärztlicher Leiter:

Dr. Peter Kowatsch

Psychotherapeutischer Leiter:

P. Dr. Johannes Pausch OSB

Anmeldung: Mo – Fr von 8,30-11,30 und Mo – Mi von 14,30-16,00

Die Klassischen

Klassische Massage

Bei der klassischen Massage werden durch gezielte Griffe, Streichungen und Berührungen des Therapeuten Verspannungen der Muskulatur gelöst, die Durchblutung angeregt und die Entschlackung gefördert. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte und Regenerationskräfte angeregt, wodurch sich ein spürbares Wohlbefinden und Entspannung während und nach der Behandlung einstellt.

Fußreflexzonenmassage

Durch die Behandlung der Reflexzonen am Fuß werden gestaute Energien zum Fließen gebracht. Organische Beeinträchtigungen und Störungen können positiv beeinflusst werden.

Indikationen: Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen verschiedener Art, lymphatische Belastungen, muskuläre Verspannungen und allgemeine Regeneration.

Manuelle Lymphdrainage

Durch manuelle Behandlung wird das Lymphsystem je nach Bedarf entweder in Teilbereichen oder im Ganzen angeregt. Sie regt das Abwehrsystem an, löst Stauungen und wirkt beruhigend.

Indikationen: Allgemeine Regeneration, bei Hämatomen und Schwellungen als Folge von Unfällen und Operationen, als ergänzende Behandlung zur Fastenkur.

Moorpackungen

Der schmerzlindernde Aspekt der warmen Moorpackung beruht auf der durchblutungs-anregenden, stoffwechselsteigernden und muskeltonisierenden Wirkung. **Indikationen:** Subakute und chronische Zustände des rheumatischen Formenkreises. Schmerzzustände nach Traumen am Bewegungsapparat, Durchblutungsstörungen.

Die Energetischen

Akupunkt-Massage

Nach alter asiatischer Auffassung ist die Lebensenergie allen Körperfunktionen übergeordnet. Sie durchfließt unseren Körper über die Meridiane (= Leitbahnen durch den Körper) welche einen speziellen Energie-Kreislauf bilden. Störungen und Fehlfunktionen beruhen nach dieser Auffassung auf örtlichem Überfluss oder Mangel von Lebensenergie. Mit dem sanften Ausstreichen der Meridiane mittels eines Metallstäbchens, eines Holzstäbchens oder den Fingerbeeren wird die Lebensenergie wieder in Fluss gebracht und somit ein energetischer Ausgleich erzielt. Dabei behandelt man nicht bloß einzelne Akupunkturpunkte, sondern das gesamte Meridiansystem.

Indikationen: Kopfschmerzen, Migräne; Nacken- und Rückenschmerzen, Verspannungen aller Art, Ischiasbeschwerden, Stresssymptome, Erschöpfungs- und Schwächezustände.

Shiatsu

Shiatsu ist eine Massageform östlichen Ursprungs, die Körper Seele und Geist auf sanfte Weise harmonisiert und vitalisiert. Das energetische Gleichgewicht des Körpers wird wiederhergestellt. Alle Körperfunktionen werden ausgeglichen, die Klarheit des Denkens verbessert sich, größere Ausgeglichenheit und innere Gelassenheit stellen sich ein. Bei der Behandlung wird mit den Fingern, Handballen, Ellbogen und auch mit den Füßen stabiler Druck entlang der Meridiane (Energienlinien des Körpers) ausgeübt, um Blockaden zu lösen und harmonisches Fließen der Körperenergien zu erreichen. Eine Shiatsu Behandlung findet am Boden auf einer Matte, in lockerer Baumwollkleidung statt. **Indikation:** Siehe Akupunkt-Massage

Die Speziellen

Colon-Hydro-Therapie

Eine der erfolgreichsten Methoden zur Entgiftung des Darmes und damit des Körpers ist die Colon-Hydro-Therapie. Sie besteht aus Spülungen des Dickdarmes mit Wasser unterschiedlicher Temperaturen bei gleichzeitiger Massage des Bauches. Stuhlrückstände sowie Fäulnis- und Gärstoffe werden ausgespült. Der Darm wird entgiftet, das Immunsystem und die Abwehrkräfte werden positiv beeinflusst. Der befreite Dickdarm kann seine Entgiftungsfunktion wieder besser ausführen. Empfohlen wird die Behandlung bei chronischer Verstopfung, Darmträgheit, Pilz- und Bakterienbefall des Darms. Entschlackung und Entgiftung bei wiederholter oder länger andauernder Medikamenteneinnahme. Die Colon-Hydro Therapie ist eine optimale Ergänzung bei Fastenkuren.

Ölpackung

Die beruhigende und entspannende Wirkung des Johanniskrautöles auf das Nervensystem in Kombination mit einer Wärmebestrahlung ergibt die einzigartige Wirkung dieser Behandlung. Dabei werden die Wärmequellen je nach Wunsch und Bedarf an bestimmten Körperregionen eingesetzt, wodurch das Johanniskrautöl über die Haut aufgenommen wird und seine entspannende und beruhigende Wirkung für Leib und Seele entfalten kann. Es werden auch Packungen mit Lavendel-, Salbei- und Thymianöl angeboten.

Geschenkgutscheine

Geschenkgutscheine für Behandlungen über einen Betrag Ihrer Wahl erhalten Sie an der Rezeption.

Preisliste		EURO
<small>(inkl. 10% Mwst.)</small>		
<small>Gültig von 01.01.2024 – 31.12.2024</small>		
Massage:	25 Min.	39,00
<small>Teilkörpermassage, Fußreflexzonenmassage, Lymphdrainage</small>		
Massage	50 Min.	71,00
<small>Ganzkörpermassage, Lymphdrainage, Akupunkt-Massage, Shiatsu</small>		
Kräuterstempelmassage	50 Min.	96,00
Moorpackung	25 Min.	23,00
Ölpackung	25 Min.	29,00
Colon Hydro-Therapie	60 Min.	105,00
Physiotherapie	60 Min.	88,00
Physiotherapie	45 Min.	69,00
Physiotherapie	30 Min.	48,00
Passivtherapie (Ultraschall, Strom)		18,00
Psychotherapie	50 Min.	105,00
Sonderangebote:		
Freier Geschenkgutschein		
5-er Block Massage 25 Min.	Sonderpreis	175,00
5-er Block Massage 50 Min.	Sonderpreis	320,00