



HILDEGARDZENTRUM

Institut für Physiotherapie, Massage und Psychotherapie -

Kloster Gut Aich

Fürbergstrasse 15 / A-5340 St. Gilgen

Tel: 06227/231880, Fax 06227/231879

Geschäftsführer:

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 wieder hergestellt. 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