

Heilmassage

Entspannungsmassage

Gesundheitsgymnastik

Lymphdrainage

Bindegewebs/Faszienmassage

Fuß- und

Fußreflexzonenmassage

Segmentzonentherapie

Triggerpoint

Tiefenmassage/Marnitz

Klangmassagetherapie

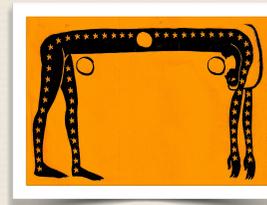
Schröpfen, Tapen

Matrix Rhythmus Therapie



PREIS 2025

50 min - € 70,00



Praxis für Heilmassage

Gabriele Thurner

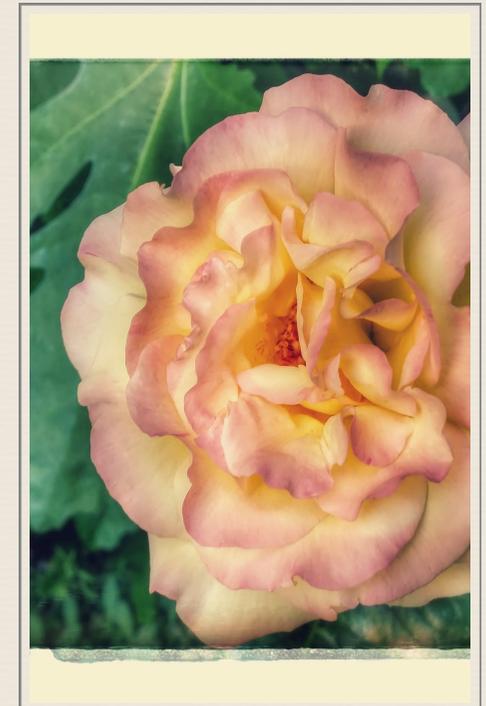
Rosensteingasse 82/8

1170 Wien

Tel. 0660 9580661

[www.thurner-massage.at](http://www.thurner-massage.at)

# HEILMASSAGE UND GESUNDHEITSGYMNASTIK



[www.thurner-massage.at](http://www.thurner-massage.at)



# HEILMASSAGE



Durch Kombination verschiedener Massagetechniken behandeln wir Ihre akuten oder chronischen körperlichen Beschwerden aller Art. Es ist uns wichtig, die Hintergründe oder Auslöser Ihrer Symptome gemeinsam mit Ihnen herauszufinden. Basierend auf diesen Erkenntnissen können dann Verhaltensveränderungen erarbeitet werden, die eine dauerhafte Verbesserung Ihres körperlichen Zustandes bewirken und die rasche Linderung Ihrer Schmerzen ermöglichen.

Die Wahl der geeigneten Therapieform erfolgt letztlich individuell und persönlich nach einem Gespräch. Jede Massagetechnik kann auch einfach zur Prävention genossen werden. Gerne auch in Zusammenarbeit mit Osteopathie und Othopädie, Physio-/ Psycho- u. Ergotherapie.

**Heilmassage** : Nach ärztlicher Verordnung bei Rücken-/Nacken- u. Gelenkschmerzen, Tennisellbogen, Fersensporn, Verspannungen, Tinnitus, Arthritis/Arthrosen, Kopfschmerzen, Schwindel und Migräne, sportliche Überbelastung, psychischen Überlastungssyndromen, etc.

**Lymphdrainage** : Bei jeder Art von Schwellungen, wie nach Operationen, Hämatomen, zur Narbenbehandlung und bei Stauungen in der Schwangerschaft. Ergänzend während einer Fastenkur. Durch leichten Druck und sanften Schub schafft diese unentbehrliche Technik schnell sichtbare Erleichterung und Schmerzminderung. Der positive Einfluss auf das vegetative Nervensystem hat einen entspannenden und beruhigenden Effekt auf die Muskulatur. Auch bei Stresssyndromen, zur Blutdrucksenkung und zur Anregung der Darmtätigkeit.

**Tiefenmassage/Marnitz** : Punktuelle Griffe die in tiefen muskulären Schichten wirken. Durch Berücksichtigung der sogenannten Schlüsselzonen kann reflektorisch auf auslösende Zonen eingewirkt werden. z.B. bei Bandscheibenproblemen.

**Fußreflexzonenmassage** : Ganz individuell kann man mit dieser Methode anregend oder beruhigend arbeiten um die Selbstregeneration, wie bei Organbeschwerden und Entzündungen, einzuleiten.

**Triggerpoint** : Triggerpunkte sind ödematös verquollene Zonen in Muskeln und Bindegewebsstrukturen wie Sehnen, Bänder und Faszien, die auf Druck sehr schmerzhaft reagieren und große Austrahlungsgebiete haben. Die Ursache sind häufig Verletzungen, Fehlhaltungen, Operationen, Überlastungen und Arthrosen. Die Behandlung besteht aus Kompression der Triggerpunkte, kombiniert durch myofasziale Techniken, Dehnungen und korrigierenden Übungen.

**Nuad** : Eine uralte heilsame, asiatische Form der Körperarbeit – passives Yoga. In 110 min. kann passiv sanfte Energiearbeit, kombiniert mit Dehnung und Mobilisierung des gesamten Bewegungsapparates genossen werden. Hilfreich auch bei Migräne, Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, Stress und Verdauungsproblemen.

**Tapen** : Einfache sehr erfolgreiche, medikamentenfreie Behandlungsform von vielen Beschwerdebildern, wie nach Verletzungen oder chronischen Fehlhaltungen.

**Schröpfen** : Eine über 5000 Jahre alte Therapiemethode. Schröpfköpfe werden mittels Unterdruck auf Schmerzpunkte oder organisch belastete Zonen aufgesetzt. Die lokale Durchblutung wirkt auf alle Strukturen. und regt die heilsamen Kräfte auch bei Erkältungskrankheiten und Menstruationsbeschwerden an.

**Klangmassagetherapie** : Durch die beruhigenden harmonisierenden Klänge, als auch durch sanfte vibrierende Schwingungen entsteht Wohlgefühl und eine sehr wirksame Tiefenentspannung. Löst durch die Harmonisierung jeder einzelner Körperzelle Verspannungen und Blockaden. der Körper wird leicht und frei, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

**Segmentzonenmassage** : Aus jedem Wirbel tritt ein Nervenwurzel paar aus und versorgt alle Strukturen in den jeweiligen Segmenten. So kann man z.B. ein gestörtes Organ im zugehörigen segmentalen Haut-/od. Muskelbereich erkennen. Gezielte reizsetzende Griffe in diesen Zonen, führen zu positiven reflektorischen Wirkungen auf die Regelsysteme des menschlichen Körpers. Die Einsatzgebiete sind die Verbesserung der Atmung, der Durchblutung von Armen und Beinen, Minderung von Kopfschmerzen, etc.

**Bindegewebsmassage** : Wie bei der SGZM beeinflusst man mit tiefen ziehenden Strichen im Bindegewebe segmentale Zonen. Auch mit dieser Behandlung kann man Einfluss auf innere Organe nehmen, bzw. auch lokal sehr gut verklebtes Bindegewebe lockern. Diese Technik hat 1929 eine Krankengymnastin entwickelt um erfolgreich ihre eigenen schweren Durchblutungsstörungen im Bein zu behandeln.