

MOXEN

Bei akute und chronische Schmerzzustände, Rückenleiden, Magen-Darm-Beschwerden, Muskelverspannungen, Erkrankungen des Sehnenapparats und Sportverletzungen lassen sich mit Moxibustion behandeln.

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin löst Moxibustion Blockaden im Qi-Fluss.

LASERBESTRAHLUNG

Der Soft-Laser kann zur Beschleunigung der Wundheilung und zur Unterstützung von Wunden nach allen operativen Eingriffen zum Einsatz kommen.

Ziel ist ein rascherer Heilungsprozess und Vermeidung eventueller Komplikationen.

Laserbestrahlung für Kinder: zur Verringerung von Schmerzen, zur Heilungsbeschleunigung, nach Knochenbrüchen (Beschleunigung der Kallusbildung), Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen, Blutergüssen, Schürfwunden (Wundabwehr wird verbessert).

Bei Verbrennungen möglichst sofort bestrahlen - der übliche weitere Verlauf ändert sich, sofort deutliche Schmerzreduktion, es kommt zu einer Abheilung oft ohne Blasenbildung, Entzündung, Infektion; zu erwarten ist eine wesentlich ästhetischere Vernarbung!

Bei Herpes Labialis Bestrahlung bei den ersten Anzeichen: Bläschenbildung bleibt oft aus! Rezidive werden seltener. Bei Ausschlägen und Entzündungen, z.B. Windeldermatitis Abszessen, Phlegmonen, Akne-Effloreszenzen Otitis, Sinusitis, Tonsillitis, Angina, schmerzhaftem Zahnen.

Laser-Bestrahlung bei Kindern sehr empfehlenswert, wenn Angst vor Nadeln!

RÜCKENFIT-KURSE

Für diesen Kurs sind grundsätzlich keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir arbeiten gemeinsam an Ihrer Körperwahrnehmung, zur Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften, zur Haltungs- und Bewegungsschulung sowie an Entspannungsmethoden.

NARBENENTSTÖRUNG

Narben sind „Störfelder“. Narben und Hautverklebungen von Operationen, Verletzungen, Verbrennungen und Unfällen können unseren gesamten Energiekreislauf durcheinander bringen. Wenn das Fließen der Energie behindert wird, spricht man von einem Störfeld. Diese Blockaden verursachen oft körperliche, aber auch manchmal seelische Beschwerden. Deshalb ist es wichtig, Narben zu entstören und regelmäßig zu pflegen. Durch eine Narbenentstörung werden die Selbstheilungskräfte angeregt, die Meridiane mit Energie versorgt, Verspannungen gelöst und die Beweglichkeit der Haut, Gelenke und die Organfunktion verbessert. Nach vollständiger Entstörung sind die Narben optisch weniger auffällig, elastischer und weicher. Die Farbe der Narbe passt sich dem Hautton besser an. Narbenschmerzen können beseitigt werden, taube Narben erhalten wieder Gefühl, übersensible normalisieren sich.

Ich arbeite sehr individuell, daher werden meine Methoden auf jeden Klienten abgestimmt und zuvor besprochen!

Susanne Hais

**KÖRPER- UND ENERGIEARBEIT
NUAD PRAKTIK**

Tennis- und Freizeitcenter Habeler & Knotzer
Fabriksgelände 9 | 7201 Neudörfel
Telefon: +43 (0) 680 / 22 18 202
www.susihais.at | Mail: susi.hais@a1.net

Susanne Hais

**KÖRPER- UND
ENERGIEARBEIT**

NUAD PRAKTIK



- Nuad
- Nuad Tao – Fußmassage
- Dorn-Methode
- Cranio Sacral
- Narbenentstörung
- Moxen und Schröpfen
- Physio Taping
- Laserbestrahlung
- Personaltraining (Einzeltraining)
- Rückenfit-Kurse:
Montag 18 - 19 Uhr
Samstag 10 - 11 Uhr

www.susihais.at

PHYSIO TAPING

Besonders gut bei Prellungen und Stauchungen jeder Art. Durch das elastische Tape-Pflaster wird die Haut bei jeder Bewegung ganz sanft massiert, so werden Lymph- und Blutfluss angeregt. Entzündungen klingen schneller ab, der Druck lässt nach und damit auch der Schmerz. Das Tape-Pflaster stützt und reguliert den Muskeltonus und die Gelenke zur besseren Beweglichkeit.



Das Tape findet hohe Beliebtheit bei jeglicher Art von Sehnen- und Muskelverletzungen, zur Stabilisierung von Gelenken, Bändern und Sehnen sowie Muskelfaserrissen, Hämatomen ect.

DORN-METHODE

Bei der Dorn-Methode werden auf sehr sanfte Art und Weise Gelenke und verschobene Wirbel mobilisiert bzw. an ihren Ursprungsort gebracht, wodurch die gesamte Körperstatik, vor allem die der Wirbelsäule ausgeglichen wird. Verschobene Wirbel lassen sich leicht ertasten und mit gezieltem Druck, während einer langsamen Eigenbewegung gefahrlos zurückbringen.

Bänder und Sehnen werden dabei nicht überlastet. Es findet kein „Einrenken“ statt.

Die Mitarbeit des Klienten ist Grundvoraussetzung für den Erfolg der Methode.



CRANIO SACRAL

Der Begriff setzt sich zusammen aus; Cranium/Schädel und Sacrum/Kreuzbein. Mit sanften Griffen der Hände wird der Rhythmus der Rückenmarksflüssigkeit (Liquor) erspürt. Der gesamte Körper, schwingt in diesem Rhythmus mit. Ist diese Schwingung in einer Körperregion nicht fühlbar, dann liegt eine Störung vor.

Bei der Behandlung wird eine solche Körperregion erspürt und mit sehr feinen Bewegungen das Körpergewebe „eingeladen“, seine Verspannungen loszulassen. Es folgt eine tiefe Entspannung und ein Wohlbefinden. Das Ergebnis ist mehr körperliche Flexibilität und auch eine positive psychische Gelassenheit.

NUAD

Eine Massagetechnik aus einer Kombination von passivem Yoga und Akupressur. Es sind viele Bewegungsmuster sehr ähnlich dem Yoga, nur werden diese mit Hilfe eines Therapeuten durchgeführt. So werden an Ihrem Körper Dehnungs- und Bewegungsübungen abgestimmt auf Ihren Istzustand. Bei dieser Anwendung liegt man entspannt und bekleidet (lockere Kleidung) am Boden auf einer Matte. Nuad wird vor allem bei Verspannungen und zum Stressabbau angewendet, es eignet sich gut zur Anwendung in der Rehabilitationsphase nach Unfällen, etwa zur Verbesserung der Beweglichkeit, aber auch um das Körperbewusstsein wiederherzustellen. Um eine Besserung der körperlichen Symptome zu erzielen, wie Verspannungen und/oder Verhärtungen, werden mehrere Nuad-Behandlungen benötigt.



NUAD TAO - Thai Fußmassage

Bei der Thai Fußreflexzonenmassage werden die Füße, Waden und Knie nach einem entspannenden Fußbad mit pflegenden Ölen massiert, gedehnt und gelockert. Nachdem die Durchblutung angeregt wurde, werden die Fußreflexzonen mithilfe eines speziellen Holzstäbchens stimuliert, wobei sich Energieblockaden in den korrespondierenden Körperregionen lösen.

Im Vergleich zu anderen Fußmassagen beinhaltet die Thai-Fußmassage auch die Behandlung der Beine z.B. durch leichte Dehnungen, Akupressur und einer speziellen Wadenwickel-Technik. Das Besondere: Im Nuad Tao verbinden sich Fußreflex, Entspannung und Therapie. Durch das Bearbeiten (drücken, streichen) der Fußakupressurpunkte wird die Energie unseres Körpers schonend in Bewegung gesetzt und gestärkt.

SCHRÖPFEN

Das Schröpfen ist eine Therapieform, die das Ziel verfolgt Blockaden aufzulösen, um auf diesem Weg den Energiefluss des Körpers anzuregen. Das Schröpfen erfolgt hauptsächlich am Rücken, da hier die Reflexzonen liegen, die mit einzelnen Organen im Körper in Verbindung stehen. Ich praktiziere das Trocken-Schröpfen, dabei werden die Schröpfköpfe auf die Haut gesetzt. Durch Absaugen der Luft aus dem Glas oder durch kurze Erhitzung des Glasinneren, mit Hilfe einer Flamme, entsteht ein Vakuum auf der Haut. Der dadurch ausgelöste Unterdruck regt den Blutfluss und die Lymphflüssigkeit an; die Durchblutung der Haut- und Muskelschichten wird lokal gefördert. Die Schröpftherapie wird meistens in Kombination mit anderen Naturheilverfahren angewandt.

