

Massagen/Bindegewebsstechniken (25 Min.) sFr.60.- / (55 Min.) sFr. 120.-

Klassische Massage

Mit der klassischen Massage wird vorwiegend schmerzhaft verspannte Muskulatur gelöst. Zudem wird eine Steigerung der Durchblutung erreicht. Bei der klassischen Massage wird aber auch das Zusammenwirken des gesamten Organismus von Körper und Seele spürbar.

Sportmassage

Bei der Sportmassage stehen die Bedürfnisse des Sportlers sowie die damit verbundenen Probleme/Verletzungen im Vordergrund. Die Sportmassage dient zur Wettkampfvorbereitung sowie nach dem Sport zur Regeneration und Lockerung.

Lymphdrainage

Mit der manuellen Lymphdrainage wird das Lymphgefässsystem im ganzen Körper unterstützt und angeregt. Durch die Drainagewirkung wird das Immunsystem gekräftigt und wirkt zudem durch die feinen Bewegungen entstauend, wohltuend und entspannend.

Bindegewebsmassage

Manuelle Reiztherapie des Unterhautgewebes, eine spezielle Form der Reflexzonentherapie. Dabei werden neben den örtlichen Wirkungen auch entfernt liegende Gebiete und Organe beeinflusst.

Triggerpunktbehandlung

Die Triggerpunkttherapie besteht aus vier manuellen Techniken womit schmerzhafte Druckstellen in der Muskulatur (Triggerpunkte) behandelt werden. Diese werden durch Bindegewebsstechniken und Dehnungen unterstützt.

Dry Needling

Mit Dry Needling können Triggerpunkte mittels Akkupunkturadeln behandelt werden.

Manuelle Therapien (25 Min.) sFr.60.-

Mulligan

Mit dem Mulligan Konzept werden Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen in einem Gelenk durch passive gehaltene Zusatzbewegungen des Therapeuten mit aktiven Bewegungen des Patienten behandelt.

Mc Kenzie

Mit gezielten Bewegungen wird die Funktion der Wirbelsäule, der Bandscheiben und der umliegenden Strukturen wieder hergestellt. Der Schmerz zieht sich dabei abschnittsweise und anhaltend aus den Extremitäten zurück und kann in der Nähe der Wirbelsäule deutlich stärker werden. Wenn dieses Phänomen auftritt, gilt es als prognostisch günstig und für die weitere Therapie richtungsweisend. Die McKenzie Methode wird weltweit erfolgreich eingesetzt.

Maitland

Mit dem Maitland Konzept werden Funktionsstörungen an der Wirbelsäule und an peripheren Gelenken mittels schonenden Mobilisationstechniken mit passiven kleinen Bewegungen behandelt.

Kopfschmerz-, Migränetherapie nach Kern

Sanfte Manuelle Techniken auf körperlich-anatomischer Ebene zur Schmerzlinderung und für mehr Wohlbefinden, bei akuten und chronischen Beschwerden anwendbar.

Taping Methoden (15 Min.) sFr. 30.- plus Materialkosten

Kinesio-Tape

Klebertechnik zur Schmerzlinderung und Funktionsverbesserung bei Muskel-, Band- und Gelenkverletzungen.

Durch das Anlegen eines Tapes werden die Strukturen entlastet, funktionell korrigiert und die Belastbarkeit verbessert.

Myofasziales Taping nach Markus Erhard

Myofasziales Taping ist eine innovative Tapingmethode, die auf myofaszialem Release, myofaszialer Balance, verbesserter Muskelfunktion, struktureller Veränderung der Faszien und Schmerzreduzierung beruht.

Sonstige Konzepte (25 Min.) sFr.60.- / (55 Min.) sFr. 120.-

Bobath

Das Bobath Konzept ist ein problemlösender Ansatz in der Befundaufnahme und Behandlung von Menschen mit neurologischen Erkrankungen, insbesondere nach einem Schlaganfall (Hemiplegie).