

„Den Alltag für kurze Zeit vergessen ...“

Keine Zeit zur Ruhe zu kommen, Anspannung, Stress, Hektik - an jedem Tag. All das hinterlässt Spuren an Leib und Seele. Körper und Psyche verdienen daher Schutz und Pflege.

Gezielte Massagetechniken, inspiriert durch fernöstliche Behandlungsmethoden, helfen Ihnen, Abstand zu gewinnen, um den Belastungen des Alltags ein wenig zu entfliehen.

Sprechen Sie mit uns!

Gemeinsam entdecken wir Ihre Bedürfnisse und finden, was Ihnen gut tut.

**Gönnen Sie sich selbst die Auszeit in unseren Einrichtungen. Oder wählen Sie aus der Vielfalt an Geschenkgutscheinen. Schenken Sie Ihrer Familie, den Freunden Wohlbefinden.**

**Sprechen Sie uns bitte an bei:**

Bluthochdruck, niedrigem Blutdruck, Diabetes Mellitus, offenen Wunden, Schwangerschaft, Osteoporose, Fieber, Arthritis, Lymphödem, Venenerkrankungen, Epilepsie, Herzerkrankungen.



Wellness

Physiotherapie

Fitness

Osteopathie

Kurse

Gesundheits- & Sportbedarf

Praktische Pädagogik/Evolutionspädagogik®  
(Lernen durch Bewegung)

Med. Trainingstherapie

Heilpraktiker für Physiotherapie

Regensburger Straße 55 b  
92358 Seubersdorf  
Tel. 09497 949420  
Fax 09497 949421

Neumarkter Straße 5  
92355 Velburg  
Tel. 09182 939390  
Fax 09182 939310

Demnächst auch in Breitenbrunn!

praxis@praxis-hiereth.de  
www.praxis-hiereth.de

Öffnungszeiten:

Montag 08:00 Uhr - 20:00 Uhr

Freitag 08:00 Uhr - 16:00 Uhr

Termine bitte nach Vereinbarung



WELLNESS

-Unsere Wellnessbehandlungen im Überblick-



www.praxis-hiereth.de

# Wohlbefinden von Kopf bis Fuß - Unsere Wellnessbehandlungen im Überblick

## MASSAGE

Lockernde Griffabfolgen passen sich jedem Spannungszustand der Muskulatur an.

Die verbesserte Durchblutung aller Gewebsschichten entspannt den Körper.

Durch früh gelöste Stauungen und gedehnte Muskeln lassen sich Beschwerden vorbeugen.

Immer freier bewegliche Muskeln schmerzen immer weniger.

Wählen Sie aus:

- Ganzkörpermassage
- Gesichtsmassage
- Sportmassage zur Wettkampfvorbereitung
- Trainingsbegleitende Sportmassage

## AROMAMASSAGE

Verschiedene Aroma-Öle begleiten eine Massage.

Die Muskulatur bekommt die nötige Entspannung.

Erschöpfte Körperteile erfahren anregende Aktivität.



## HOT-STONE-BEHANDLUNG

Im Wasserbad temperierte Steine unterschiedlicher Formen und Größen steigern während der Massage das Wohlbefinden.

Sogenannte inaktive Steine, die auf der Haut liegen, wirken wärmend.

Sanfte Klopfungen und Reibungen mit aktiven Steinen setzen anregende Reize im Gewebe.

Angenehme Wärme regt die Durchblutung an und bringt den Stoffwechsel in Gang. Ein Gefühl wohliger Wärme setzt ein.

Die unterschiedlich großen Steine helfen sowohl auf kleinen Arealen, z. B. Muskel-Sehnenansätzen, als auch großflächig, etwa auf Wirbelsäule und Bauch.



## FUßREFLEXZONENMASSAGE

An speziellen Massagedruckpunkten stellt die Behandlung z. B. Verbindungen zu Organen her. Die Druckdosierung erfolgt bis zur Schmerzgrenze.

Mit der Fußreflexzonenmassage spricht man den Körper entweder aktivierend oder dämpfend an. Der Kreislauf, Darm- und Nierentätigkeit oder die Schweißproduktion, auch das Schmerzempfinden lassen sich regulierend beeinflussen.

Ein halber Liter warmes Wasser -nach der Behandlung- genossen- schwemmt die gelösten Stoffwechselprodukte aus.



## BINDEGEWEBSMASSAGE

Gezielte Druck- und Zugriffe auf der trockenen Haut lösen verklebte Bindegewebsfasern und steigern die Mobilität.

Die Bindegewebsmassage führt sogenannte Aufquellungen im Gewebe herbei. Diese regen den Stoffwechsel an und erhöhen den Blutdurchfluss.

Beides kann die Hautregeneration anregen und die segmentale Organfunktion beeinflussen.

## SCHRÖPFKOPF-MASSAGE

Schröpfgläser, auf der Haut aufgebracht, erzeugen einen Unterdruck im Gewebe.

Das Verfahren steigert den Stoffwechsel im Gewebe. Die Durchblutung im behandelten Gebiet wird gefördert. Gewebsschichten erfahren eine Mobilisierung.

Die aktivierten Körperregionen zeigen nach der Behandlung die bekannten Blutergüsse. Die kreisrunden, schmerzfreien Hämatome verschwinden nach kurzer Zeit von selbst.



*Nimm Dir Zeit für Dinge die Dir gut tun...*