

## **Physiotherapie (30min/€42.-)**

### **„WEG VOM SCHMERZ HIN ZUR BEWEGUNG“ ...**

ist mein Credo, welches ich mit Leidenschaft meinen Patienten weiter geben möchte. Gemeinsam mit meinem Team stelle ich mich der Herausforderung, individuelle Wege zur Schmerzbehandlung zu finden. Die Arbeitsschwerpunkte liegen in der Behandlung von unfallchirurgischen und orthopädischen Patienten, sowie in der Betreuung von Hobby- und Leistungssportlern. Teilweise werden unsere Patienten von der Operation bis hin zu außergewöhnlichen Höchstleistungen begleitet und betreut.

In der Physiotherapie wird mit Hilfe von gezielten Behandlungstechniken aus der Manualtherapie oder der funktionellen Bewegungslehre dem Schmerz zu Leibe gerückt.

### **Kinesiotaping (Zeit und Kosten je nach**

**Aufwand und Material ca €25.-)** Die Wirkungsweise des K-Tape ist im Wesentlichen einerseits eine Stimulation der Hauptrezeptoren und andererseits ein Anheben der Haut und dem darunterliegenden Bindegewebe. Eine Stimulation der Hautrezeptoren kann eine Schmerzlinderung und eine Verbesserung der Propriozeption zu

Folge haben. Ein Anheben des Gewebes führt zu mehr Raum, wodurch die Lymph- und Blutzirkulation sich verbessert. Durch das Tragen des elastischen Tapes wird eine Normalisierung der Muskelfunktion und gleichzeitig eine Reduzierung von Schwellungen und Schmerzen ermöglicht, ebenso eine Unterstützung von Sehnen, Bändern und der Gelenksfunktion.

### **Lymphdrainage (30min/€36.- 50min/€59.-)**

Ist eine manuelle Behandlungstechnik, um bei Schwellungen und Blutergüssen die Resorption und den Lymphabfluss zu beschleunigen. Speziell nach Operation kommt die Lymphdrainage zum Einsatz, um postoperative Schwellungen schnellstmöglich zu beseitigen.

### **Teilmassage (30min/€32.-)**

Die gezielte Behandlung des Rücken-, Nacken- und Schulterbereichs dient der Muskelentspannung und Tonisierung dieser beanspruchten Muskelregionen. Die ausgewogene Kombination von festen und sanften Grifftechniken sorgen neben der entspannenden Wirkung zusätzlich für ein Mehr an Beweglichkeit.

### **Sportmassage (30min/€36.-)**

Gezielte Behandlung der beanspruchten Körperteile, so zum Beispiel beider Beine.

### **Ganzkörpermassage (50min/€52.-)**

Sorgt für ein Wohlfühl von Kopf bis Fuß. Diese klassische Behandlungsform löst Spannungen und macht Platz für neuen Schwung.

### **Fußreflexzonenmassage (30min/€36.-)**

Die Fußreflexzonenmassage beruht auf der Vorstellung, dass jedem Organ oder Körperteil eine bestimmte Zone der Fußsohle oder des Fußristes entspricht. Wird diese Region nun durch Massage stimuliert, wirkt sich das positiv auf das entsprechende Organ aus. Eines der wirkungsvollsten Diagnostik- und Therapiesysteme. Gelenke, Wirbelsäule, innere Organe, Hormondrüsen und das Zentralnervensystem werden erfolgreich reguliert und harmonisiert.

### **APM Akupunktmassage nach Penzl (30min/€36.-)**

Bei der Akupunktmassage nach Penzl werden keine Nadeln verwendet, sondern es wird mit einem Metallstäbchen fast schmerzlos und ohne Verletzung auf der Haut gestrichen, womit ganze Meridiangruppen des Körpers behandelt werden.

„ Schmerz ist der Schrei des Gewebes nach fließender Energie“, die mit Hilfe der APM wieder aktiviert wird.

### **Dorn Breuss Massage (50min/€62.-)**

Im ersten Teil der Anwendung (Dorn) steht das Zentrieren einzelner Wirbeln und Gelenke, die in Ihrer Position verschoben sind im Vordergrund. Nach dieser Anwendung folgt die Massage nach Breuss.

Bei der Breuss-Massage wird Johanniskrautöl einmassiert und durch die sanfte und sehr effektive Technik zur Streckung und Lockerung der Wirbelsäule die Schmerzen gelindert.

### **„Zeit für Dich Wohlfühlmassage“**

#### **Hot-Stone-Massage mit Aromaölen (Rücken u. Arme 40min, incl. Nachruhe/€52.- Ganzkörper 60min, incl. Nachruhe/ €84.-)**

Die Hot-Stone Massage ist eine Wellnessmassagemethode, die mit Hilfe geschliffenen Basaltsteinen (Lavasteine) durchgeführt wird. Statt ihrer Hände benutzt die Therapeutin die Steine. Die glatten

Basaltsteine werden im Wasserbad erwärmt und speichern die Wärme sehr gut. Diese dringt bei der Massage tief in die Muskulatur ein. Die Muskulatur wird gelockert, die Durchblutung intensiv gefördert, das Lymphsystem stimuliert und der Organismus wird zur Entgiftung angeregt. Zugleich fördert die angenehme Wärme die tiefe Entspannung und der Körper kann sich vom Alltag so richtig erholen.

Ein Ritual bei dem das warme Öl tief in die Haut eindringt. Entfliehen sie dem stressigen Alltag, lassen Sie sich von geschulten Händen auf eine Reise für die Sinne entführen.

#### **Teilmassage Rücken mit Aromaölen (30min/€34.-)**

#### **Ganzkörpermassage Rücken/Arme/Beine mit Aromaölen (50min/€54.-)**

#### **Honigmassage - mit original Gailtaler Bienenhonig von Imker Hannes Rauscher (25min/€36.-)**

Die Honigmassage gehört zum Erbe der traditionellen Naturheilkunde. Honig enthält viele wertvolle Vitamine und Mineralien. Durch spezielle Handgriffe, wie Zupfen und Kneten der Haut, regt der über die Haut eingearbeitete Honig den Stoffwechsel an, die Poren werden geöffnet, die Haut wird gereinigt und kann freier atmen.

Die Honigmassage ist eine Wellnessmassage, die über die Haut eine Reizung des Gewebes erzeugt, die Durchblutung heftig anregt, und dadurch die betroffenen Körperregionen, regeneriert und Schmerzen abklingen lässt.

#### **Unser Angebot: Massageblock 11 für 10!**

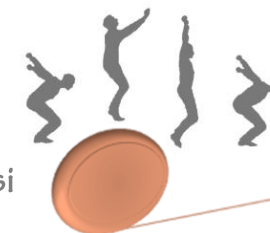
**Die Behandlungsräume befinden sich im  
Alpin Spa des Schluga Camping Hermagor  
und im Fit Trainingscenter Obervellach 14  
A-9620-Hermagor**

**Mit der Bitte um telefonische  
Terminvereinbarung:**

➔ **MASSAGE: MICHAELA STELZER  
RAUSCHER Masseurin  
Tel: +43 650 2462411**

➔ **PHYSIOTHERAPIE: SUSANNE KÜHNE  
Physiotherapeutin  
Tel: +43 664 3419968**

Weitere Infos erhalten sie auch an der  
**Schluga Camping Rezeption Tel: +43 4282  
2051** und im **Fit Trainingscenter** Hermagor  
Obervellach 14 **Tel: +43 4282 4846**



All You Need Is Susi