

[massage] & [therapie]



MAG. ASTRID TRETENBREIN



MEINE BEHANDLUNGEN

- Heilmassage
- Klassische Massage
- Lymphdrainage
- Triggerpunkt-Therapie
- Marnitz-Therapie
- Bindegewebs- & Segmentmassage
- Fußreflexzonenmassage
- Akupunktmassage
- Ohrakupunktmassage
- Schröpfen und Moxen
- Narbenbehandlung und -entstörung
- Kinesio-Taping

MAG. ASTRID TRETTENBREIN

Heilmasseurin, gewerbliche Masseurin
medizinische & energetische Behandlungen
Shiatsu Praktikerin i. A.

„Massage bedeutet für mich, Menschen zu ermöglichen, ihren eigenen Körper bewusster wahrzunehmen, sich eine Auszeit zu gönnen, Erholung von Stress, Hektik und Alltags-sorgen zu finden oder auch einfach nur Zeit für sich selbst zu schaffen, um dadurch den Zustand völliger Ausgeglichenheit zwischen Seele, Geist und Körper zu erreichen.“

MEINE PHILOSOPHIE

Um ein optimales Ergebnis zu erzielen, biete ich jedem Patienten/Kunden eine individuelle, umfassende sowie ganzheitliche Behandlung an. Aufgrund meiner Weiterbildungen im Bereich der Massage bzw. Körperarbeit kombiniere ich Ihre Massage aus mehreren Elementen.

Entspannungsmassagen, Heilmassagen, Gelenks- und Wirbelsäulenbehandlungen sowie das energetische Gleichgewicht dienen als Grundlage zum Wohlbefinden.



HEILMASSAGE

Die Heilmassage ist das Zusammenwirken verschiedener Massagetechniken, die von mir persönlich auf den Patienten und seine Bedürfnisse abgestimmt werden. Gemeinsames Ziel aller Behandlungstechniken in der Heilmassage ist die Aktivierung der Selbstheilungskräfte und der Schmerzlinderung.

KLASSISCHE MASSAGE

Der Einsatz von streichenden, knetenden, rollenden und klopfenden Grifftechniken entspannt den Körper und fördert die Durchblutung. Die klassische Massage erreicht die Lockerung der Muskulatur, Erhöhung der Stoffwechselfähigkeit, Anregung des Lymphflusses und Lösung von Energieflussblockaden. Schmerzhaftes Verkrampfen lösen sich und das Nervensystem wird beruhigt.

LYMPHDRAINAGE (KOMPLEXE ENTSTAUUNGSTHERAPIE)

Die Lymphdrainage ist eine sehr sanfte Massagetechnik. Das Lymphsystem wird durch langsame Bewegungen aktiviert. Schlacken, Giftstoffe und Wasser werden dabei abtransportiert. Sie dient v. a. als Ödem- und Entstauungstherapie ödematöser (Schwellung aufgrund unnatürlicher Flüssigkeitsansammlung im Gewebe) Körperregionen (Arme und Beine), welche nach Traumata oder Operationen entstehen können.

TRIGGERPUNKTTHERAPIE

Die myofasziale Triggerpunkttherapie wirkt punktuell auf schmerzhaftes Stellen im Spannungsgebiet der Muskeln. Indiziert ist sie bei muskulären Überlastungen, fehlerhaften Zugrichtungen und Bewegungseinschränkungen.

MARNITZ-THERAPIE

Die Marnitztherapie ist eine gezielte Tiefenmassage nach Dr. H. Marnitz und ist eine bewährte Methode zur Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparates. Durch kleinflächige, punktförmige Griffe gelingt es in tiefere Gewebsschichten einzudringen, um so auf reflektorisch veränderten Gewebsbezirken einen lang anhaltenden Druck sowie Reiz auszuüben.

BINDEGEWEBSMASSAGE

Die Durchblutung wird durch diese Massage angeregt, das Gewebe gelockert und gestrafft. Die Bindegewebsmassage hilft somit bei organischen Funktionsstörungen, muskulären Verspannungen, Blockaden und Durchblutungsstörungen in den Beinen.

SEGMENTMASSAGE

Die Segmentmassage ist eine reflektorische Massage. Spezielle Anwendung findet die Segmentmassage zur Lösung von Verspannungen, Leistungssteigerung bei Sportlern, Behebung von Organstörungen.

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Jede Zone der Fußsohle wird einem bestimmten Organ zugeordnet. Es können Symptome und Ursachen behandelt werden.

AKUPUNKTMASSAGE

Spezielle Methode, um Krankheitsbilder auf energetischer Ebene mit einem Stäbchen positiv zu beeinflussen. Diese Anwendung dient zur Leistungssteigerung, zum Stressabbau, zur Rehabilitation nach Unfällen, bei Migräne und bei allgemeinen Schmerzzuständen.

OHRAKUPUNKTMASSAGE

Das Ohr repräsentiert alle Reflexzonen des menschlichen Körpers. Diese sind wie ein am Kopf stehender Embryo am Ohr angelegt. Mit einem speziellen Metallstäbchen werden die entsprechenden Zonen am Ohr lokalisiert und behandelt. OAM ist hilfreich bei Schmerzzuständen ohne definitiven Befund, Gelenkblockaden oder Störfeldern einzelner Wirbelsäulensegmente, Erkrankungen im Kopfbereich wie Schwindel, Migräne, Kopfschmerzen, Sehstörungen, Tinnitus, usw.

SCHRÖPFEN UND MOXEN

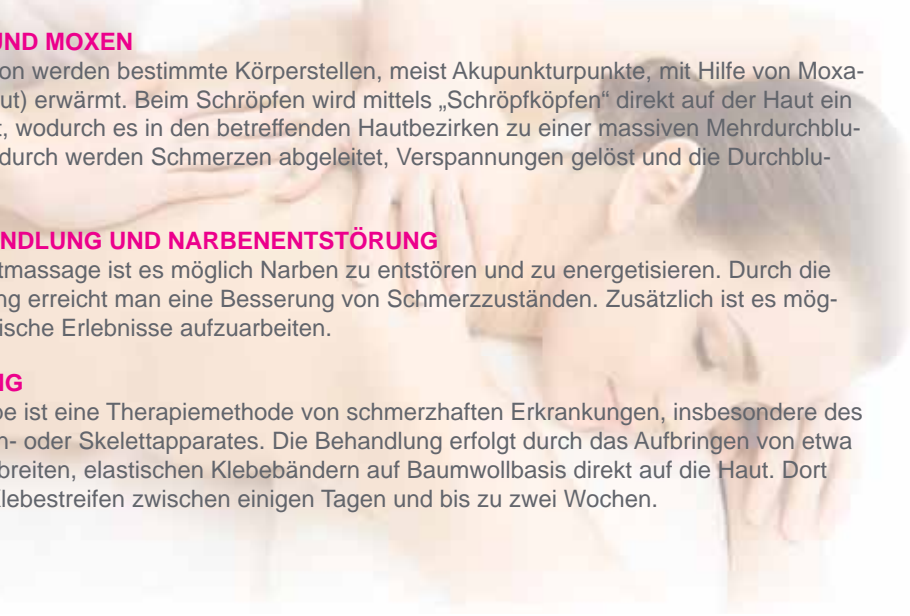
In der Moxibustion werden bestimmte Körperstellen, meist Akupunkturpunkte, mit Hilfe von Moxakraut (Beifußkraut) erwärmt. Beim Schröpfen wird mittels „Schröpfköpfen“ direkt auf der Haut ein Vakuum erzeugt, wodurch es in den betreffenden Hautbezirken zu einer massiven Mehrdurchblutung kommt. Dadurch werden Schmerzen abgeleitet, Verspannungen gelöst und die Durchblutung verbessert.

NARBENBEHANDLUNG UND NARBENENTSTÖRUNG

Mittels Akupunktmassage ist es möglich Narben zu entstören und zu energetisieren. Durch die Narbenentstörung erreicht man eine Besserung von Schmerzzuständen. Zusätzlich ist es möglich alte traumatische Erlebnisse aufzuarbeiten.

KINESIO TAPING

Das Kinesio-Tape ist eine Therapiemethode von schmerzhaften Erkrankungen, insbesondere des Muskel-, Sehnen- oder Skelettsapparates. Die Behandlung erfolgt durch das Aufbringen von etwa fünf Zentimeter breiten, elastischen Klebebändern auf Baumwollbasis direkt auf die Haut. Dort verbleiben die Klebestreifen zwischen einigen Tagen und bis zu zwei Wochen.



[massage]

MAG. ASTRID TRETENBREIN

&

[therapie]

Aufgrund meiner Ausbildung als Heilmasseurin genießen Sie die Möglichkeit mit einem Überweisungsschein Ihres Arztes einen Teilbetrag Ihrer Therapiekosten von Ihrer Krankenkasse rückerstattet zu bekommen.

+43 680 11 98 377

office@massage-trettenbrein.at | www.massage-trettenbrein.at

enVita Gesundheitszentrum
Hauptplatz 17/I
8010 Graz

Praxis Xund Pfleger
Gratweinerstraße 17
8111 Judendorf-Strassengel