

... oder einfach nur  
**entspannen!**



#### **GUTE GRÜNDE für eine Massage:**

- ⇒ Eine Massage reduziert Schmerzen verschiedener Ursachen.
- ⇒ Die Massage wirkt durchblutungsfördernd.
- ⇒ Der Stoffwechsel wird durch die Massage angeregt.
- ⇒ Aufgrund des positiven Einflusses auf das vegetative Nervensystem wirkt eine Massage entspannend und
- ⇒ unterstützt beim Stressabbau.

**Schmerzen?  
Bewegungs-  
einschränkungen?**

**Termin vereinbaren!**



#### **Heilmassage Manuela Ertl**

2264 Jedenspeigen

Hauptstraße 57

0664/75072459

ertl.manuela@gmx.at

# HEILMASSAGE

**Hilfe** bei

**Schmerzen** im

- **Rücken,**
- **Nacken** und im
- **restl. Bewegungsapparat**



**Heilmassage**  
Manuela Ertl

## Schmerztherapie

**SCHMERZFREI werden in 3 Schritten mit der LNB Schmerztherapie:**

1. Schritt:

Genauere Analyse der Beschwerden und Besprechen des Befundes

2. Schritt:

Druckpunktmassage nach LNB

3. Schritt:

Dehnungsübungen und eine Faszienrollmassage verringern Schmerzen bzw. schaffen dauerhafte Schmerzfreiheit. Beides ist zu Hause leicht durchführbar.

- **Wirkt ohne Medikamente und Operationen**
- **Völlig natürliche und ursächliche Behandlung der Schmerzen**



## Heilmassage

- Nach Verletzungen
- Bei Erkrankungen der Muskulatur
- Bei Rückenproblemen verschiedenster Ursache
- Bei Gelenksbeschwerden, Arthrose



### TIPP:

Nach der Heilmassage unterstützt **TAPING** die Muskulatur bei der Aktivierung der Selbstheilungskraft!

## Lymphdrainage

Mit verschiedenen Griffen wird bei der **Manuellen Lymphdrainage**

- **die Lymphbildung gezielt gefördert,**
- **der Lymphfluss beschleunigt,**
- **die Lymphknoten angeregt**

und damit Schwellungen (Ödeme) erfolgreich therapiert.

### Lymphdrainage sinnvoll:

Bei postoperativen oder posttraumatischen Schwellungen

Bei Schwellungen aufgrund Venenerkrankungen in den Beinen

### HINWEIS:

Eine **Gesichtslymphdrainage** wird gerne in Kombination mit der kl. Massage angewendet und wirkt extrem **tiefenentspannend!**