

## Was ist Gesundheit?

Gesundheit ist Harmonie in Körper, Seele und Geist. Dazu gehört auch Harmonie mit Mitmenschen, der Natur und ungehindertes Fließen des Lebensstromes.

## Was ist Krankheit?

Krankheit ist Disharmonie und Unordnung in uns. Wir verspannen, verhärten und blockieren uns und sind dann nicht mehr in der Mitte unseres Wesens. Krankheit ist eine Mahnung, unser Handeln und Denken zu überprüfen, zu erkennen und berücksichtigen, dass Krankheit auch seelisch-geistige Ursachen hat.

## Was ist Heilung?

Heilung bedeutet Wiederherstellung der Harmonie, Selbstheilungskräfte anregen und heil werden durch Erkenntnis. Wir sind aufgefordert, uns als Einheit von Körper, Seele und Geist zu erfassen und dadurch richtig zu denken, zu fühlen und zu handeln.

## Wirkungsweise der Reflexzonen

- Anregung des Blutkreislaufes, der Organ- und Drüsenfunktionen
- Anregung der Ausscheidung von Ablagerungen, Abfall- und Giftstoffen, die den Energiefluss hemmen können
- Freisetzung von Energie im ganzen Körper
- Herbeiführung von physischer und psychischer Entspannung
- Die Fussreflexzonenmassage kann körpereigene Kräfte mobilisieren, die auf Organe, Drüsen und Körperteile einen grossen Einfluss nehmen

## Wirkungsweise der Massage

- Anregung der Hautfunktionen und Muskeltonusregulierung
- Vermehrter Stoffaustausch zwischen Blutbahnen und Gewebe
- Entstauende und anregende Wirkung auf das Lymphsystem
- Regulierende Wirkung auf Blutdruck, Puls, Atmung und Schlaf
- Wirkung auf den Gesamtorganismus, beeinflusst reflektorisch die inneren Organe

## Massagen

- Ganzkörpermassage
- Rücken /Nackenmassage
- Teilmassagen ( Arme / Beine )
- Sportmassage
- Triggerpunktmassage / Dehnungen
- Schwangerschaftsmassage

## Fussreflexzonenmassage

- Reflexzonenmassage
- Sicht und Tastbefund
- Skelett / Muskulatur
- Lymphdrainage am Fuss
- Organübergreifende Punkte
- Energetische Fussreflexzonenmassage
- Chakraöffnung
- Metamorphose

## Wirbel richten nach Dorn / Breuss

- Einrichten der Gelenke durch dosierte Druckbewegung
- Rückführung "ausgerenkter" Gelenke in ihre richtig Position
- Behebung von Fehlstellungen der Wirbelsäule
- Wiederherstellung der ursprünglichen Statik
- Ausgleich von funktionellen Beinlängendifferenzen
- Mögliche Vermeidung von Operationen (Arthrose, Bandscheibe)
- Lösen von Blockaden
- Einflussnahme auf Organe und Organsysteme
- Einflussnahme auf die Psyche

## Ohrenkerzenbehandlung

Indianische Entspannungszeremonie, wohltuend und beruhigend. Die Selbstreinigung des Innenohres (Ohrenschmalztransport mit Hilfe von Flimmerhärchen) wird angeregt.

## Reiki

Reiki" ist eine "[Universelle Lebensenergie](#)". Reiki ist hervorragend geeignet andere Methoden zu unterstützen.

## Quantenheilung / 2- Punkt Methode

Die Verbindung zu unserem alten Wissen wieder herstellen und wirken lassen. Blockaden werden gelöst. Unterstützt mit Triturationsdilatation aus Pflanzen und Blüten wie einer Blütenessenz. Daten und Preise entnehmen sie in den speziellen Kursunterlagen!

## Moxen / Schröpfen

- Muskelverspannungen, Migräne, Kopfschmerzen
- Bronchitis, Angina, Infekte aller Arten
- Rücken- und Gelenkschmerzen
- Menstruationsbeschwerden
- Erschöpfungszustände, Schlafstörungen

## Russische Honigmassage

Zur Entgiftung

## DeTox Spa Fussbad

Elektrolysefussbad die Entschlackungskur

## Wickel / Fango

Die Massagenunterstützung

## Klangschalenmassage

Tibetische Klangschalenmassage um Blockaden zu lösen

## Bach-Blütenbehandlung

Dr. Edward Bach ermittelte 38 wild wachsende Blüten, die jeweils einen bestimmten negativen Gemütszustand positiv beeinflussen.

## Familienstellen

In den systemischen Aufstellungen kommen versteckte Dynamiken innerhalb von Familien, Organisationen und anderen Systemen ans Tageslicht, die tiefen Einfluss auf unsere Gefühle, unser Handeln, unsere Beziehungen und unsere Gesundheit haben. Problematische Verbindungen werden sichtbar und können gelöst werden.

## Momentum Food & Fit Diät

Schlank werden und schlank bleiben: zwei verschiedene Ziele. Um abzunehmen und das erreichte Gewicht auch zu halten, braucht man mehr als nur eine kurze Diät. Darum hat Momentum einen zielgerichteten 3-Phasenplan entwickelt. Kein Wundermittel, sondern ein verantwortungsvolles Programm, mit dem Sie auf gesunde Art und Weise – mit meiner Unterstützung an Gewicht verlieren. Und noch wichtiger: Sie lernen dabei, wie Sie sich gesund ernähren und welche Bewegungsmuster Ihnen gut tun.

## Preisliste

### Massagen

• Klassische Ganzkörpermassage	120`	150.-
• Rücken / Nackenmassage	60`	80.-
• Teilmassage ( z.B. Beine / Arme )	60`	80.-
• Schmerzpunkt / Dehnung	60`	80.-
• Schwangerschaftsmassage	60`	80.-

### Fussreflexzonenmassage

• Sicht und Tastbefund	60`	80.-
• Lymphdrainage am Fuss	60`	80.-
• Energetische Reflexzonenmassage	60`	80.-
• DeTox Fussbad mit Massage	60`	80.-
• Nur Fussbad	30`	50.-

**Wirbel richten nach Dorn / Breuss** 60` 80.-

**Russische Honigmassage** 60` 80.-

**Wickel / Fango** 40` 70.-  
Mit Massage als Unterstützung 90` 120.-

**Ohrenkerzenbehandlung** 50` 60.-

**Moxibustion, Gua Sha, Schröpfen** 60` 80.-

**Bach- Blütenbehandlung** 60` 80.-

**Klangschalenmassage** 60` 80.-

**Reiki** 60` 80.-

**Beratung für wichtige Lebensfragen** 60` 80.-

**Quantenheilung** 60` 80.-

**Alle Behandlungen mit Unterstützung von Triturationsdilution und Blütenessenz** 100.-

**Momentum Food & Fit Diät mit Betreuung** 495.-

**Klassische Massage / Fussreflexzonen**  
10er Abonnement à 60` 750.-  
5er Abonnement à 60` 390.-  
2er Abonnement à 60` 155.-

**Klassische Massage / Fussreflexzonen**  
10er Abonnement à 90` 1'100.-  
5er Abonnement à 90` 580.-  
2er Abonnement à 90` 210.-

**DeTox Spa Fussbad mit Massage** 750.-  
Nur Fussbad 450.-

**Fusspflege** 60` 50.-  
• Mit Lackierung 70` 60.-

## Autogenes und Mentales Training

Das Autogene und Mentale Training ist eine sehr einfach erlernbare Methode, den Körper und speziell das vegetative Nervensystem sehr schnell und zuverlässig zu entspannen.

Autogene = selbsterzeugt / selbst generiert  
Training = üben, üben, üben- praktizieren

- Es ist eine Entspannungsmethode
- Es kann wissenschaftlich belegt werden
- Es ist auf unsere Industrienation zugeschnitten
- Es beeinflusst das vegetative Nervensystem

Kursdaten können sie selber entscheiden

### Das Kausal ( Bewusstseins ) Training

Wie wir unsere eigene Realität bewusst finden und gestalten? Die Realität kann jede gewünschte Form annehmen, sobald ein schöpferischer Geist dies bewirkt. Durch Kausal Training lernen wir, diesen schöpferischen Geist zu entwickeln, durch Umfühlen, Umlernen, Umdenken, Umerleben ect. Vom Opfer werden wir zur Ursache, von der Hilflosigkeit / Ohnmacht zur Selbstverantwortung und von der Hilflosigkeit / Ohnmacht zur Macht. Mit dem Kausal Training ver helfe ich Ihnen zu einer bewussten Lebensgestaltung und zu einer Form Realität, die Ihrem Sein entspricht.

### Beratung für wichtige Lebensfragen

Mit Nummerologie, Tarot und Aura Soma

### Systemisches Familienstellen

Beziehungsfragen, Partnerschaften, Entscheidungen, Problemen jeder Art, Sucht und Krankheiten

**Einzelberatung / Aufstellung** 150.-

Fühlen Sie sich angesprochen?

Haben Sie Fragen zum Autogenen, Mentalen-, Kausalen Training, Systemisches Familienstellen oder der Lebensberatung? Rufen Sie mich an!



**MABUHAY**  
GesundheitsPraxis Utzenstorf

**MABUHAY**  
GesundheitsPraxis Utzenstorf

Erika Allemann  
für Ihr Wohlbefinden

Erstkonsultationen kosten 120.- und dauern ca. 30 Min länger.  
Kinder, Lehrlinge und Studenten 20% Ermässigung

Altwyden 31 3427 Utzenstorf  
079 244 78 12 erika.allemann@gawnet.ch  
www.mabuhay-gesundheitspraxis.ch