

## Die intuitive Berührung & Massage

... soll Leib und Seele wohl tun. Sie basiert darauf, einen Raum der achtsamen und meditativen Präsenz zu schaffen. Es findet eine Abwechslung verschiedener Intensitäten und Techniken statt, die sich ganz auf den Moment beziehen und was dir und Deinem Körper gerade gut tut. Die bewusste Körperwahrnehmung und eine empathisch-einfühlende Kommunikation sind bereits im Vorgespräch elementare Bestandteile einer intuitiven Massage.

## Therapeutische Wickel & Kompressen

... sind äußerliche Anwendungen mit pflanzlichen oder mineralischen Substanzen in feucht warmer Hülle oder in Öl oder Salbenform aufgetragen. Sie können unterschiedliche Wirkungen für den Organismus und einzelne Organe entfalten: entspannend, schmerzstillend, aktivierend, anregend für die Selbstheilungskräfte. Eine Nachruhezeit und ein rhythmisches wiederholendes Anwenden im Wochenverlauf gibt dem Organismus die Möglichkeit heilsam zu reagieren und sich neu zu balancieren.

## Angebote

- Rhythmische Einreibungen nach Wegman & Hauschka
- Intuitive Berührung & Massage
- Therapeutische Wickel/ Kompressionen
- Ganzheitliche Gesundheitsberatung
- kinesiologische Diagnostik nach Innerwise (Dr. Uwe Albrecht)

## Wirkungs-Orte

Je nach vorhandenen Räumlichkeiten sind aktuelle Angebote und Orte auf der Website einzusehen.

Hausbesuche nach Vereinbarung möglich.

Workshop Angebote zu Gesundheitsthemen, Rhythmischen Einreibungen und Wickel im Hausgebrauch sind auf Anfrage möglich.

## Kontakt

**Dr. med. Judith Schmidt**

✉ kontakt@beseelt.jetzt

☎ 0 176/ 621 386 69

🌐 [www.beseelt.jetzt](http://www.beseelt.jetzt)

- Ärztin mit ganzheitlichem Ansatz seit 2010
- Fachärztin für Allgemeinmedizin seit 2019
- Weiterbildungen im Bereich Alternativer-, Energetischer und Komplementär-Medizin



# Was sind rhythmische Einreibungen?

Rhythmische Einreibungen sind körperliche Anwendungen aus dem Bereich der anthroposophischen Medizin. Sie unterscheiden sich von klassischen Massagen. Zusammen mit individuell ausgewählten ätherischen Ölen geben fließende Streichungen und achtsame Berührungen in wechselnder Intensität Impulse zur Selbstregulation des Organismus.

Gewebe binden, „ohne zu bedrängen“, Lösen, „ohne zu verlassen“, Schwingen und Innehalten, Beleben und Wärmen schaffen eine besondere Berührungsqualität, die Leib und Seele zusammen bringt.

Bei Dir ankommen  
Leib & Seele wohltun  
Rhythmus trägt Leben



# Welche Wirkung ist zu erwarten?

Entspannung, Ausatmen, Loslassen, Regeneration, im eigenen Körper ankommen und Wohlfühlen.

Schmerzen, Verspannungen und Ängste können sich lösen, die Atmung wird vertieft, der Stoffwechsel, der Energiehaushalt und der Wach- und Schlaf-Rhythmus werden harmonisiert.

Der Mensch erlebt sich wieder als Ganzes, Körperempfinden und Stimmung werden heller. Durch die Anregung der Körperwärme und der Wahrnehmung des eigenen Körpers wird das Vertrauen und Ankommen in sich selbst unterstützt. Durch die Hinwendung zu sich selbst wird auch die Orientierung zur Welt verbessert, die Initiativekraft und der eigene Lebensrhythmus werden gefördert.



# Ablauf

Nach einem orientierenden Gespräch und der Auswahl des passenden Öls erfolgt eine Einreibung einer oder mehrerer Körperregionen (z.B. Rücken, Beine, Füße, Hände, Bauch) in einer Atmosphäre der Stille.

Die anschließenden Nach-Ruhezeit, die mindestens 15 min beträgt, gibt Schutz und Geborgenheit um die gesetzten Impulse zu integrieren. So kann sich die Wirkung über den Behandlungstag hinaus entfalten.

Die Dauer der Einreibung selbst bewegt sich themenbezogen zwischen 15 - 45 Min. Bitte ein eigenes großes Handtuch mitbringen.

# Wertausgleich

60 - 80 € / Stunde

... nach Selbsteinschätzung

Behandlungsdauer 30-90 Minuten

Wenn finanzielle Gründe eine Behandlung erschweren finden wir eine Lösung. In diesem Fall bitte auf mich zukommen.