

## *Meine Therapieschwerpunkte sind:*

Traditionelle chinesische Medizin (TCM)  
Klassische Akupunktur  
Craniosacrale Therapie  
Myofasziale Triggerpunkt-Therapie  
Ayurveda Massagen

## *Darüber hinaus*

**Abhyanga – Ganzkörperölmassage**  
60 Min. 65,00 € | 90 Min. 85,00 €

**Mukabhanga – Gesicht/Nacken/Dekolletemassage**  
60 Min. 62,00 €

**Shiroabhyanga -Kopf/Nacken/Schultermassage**  
50 Min. 50,00 € | 35 Min. 35,00 €

**Upanahasveda- Rückenmassage**  
60 Min. 62,00 € | 35 Min. 37,00 €

**Padabhyana – Fuß/Beinmassage**  
50 Min. 45,00 €

**Pinda Sveda – Ganzkörper-Kräuterstempelmassage**  
70 Min. 75,00 €

## *Spezialbehandlungen*

**Myofasziale Triggerpunkt-Therapie**  
60 Min. 60,00 €

**Abhyanga (Ganzkörperölmassage) mit Shirodhara  
(Stirnölguss) 90 Min. 105 €**

**Rücken-Fit-Behandlung 60 Min. 65,00 €**

**Rücken-Schröpfmassage 45 Min. 45,00 €**

**Klangschalenmassage 50 Min. 45,00 €**

*Informationen unter:*  
[www.ayurveda-anette.de](http://www.ayurveda-anette.de)



## *Anette Hermann-Hess*

Heilpraktikerin  
Dipl. Ayurveda- & TCM-Therapeutin  
Vinyasa Yoga- & Pilates Trainerin  
Ernährungs- & Gesundheitsberaterin

## *Kontakt*

Hörstrasse 36  
78337 Öhningen  
Telefon: +49 (0) 7735 3606  
Mobil: +49 (0) 174 31 95 218

HP-anette.hermann@gmx.de  
[www.ayurveda-anette.de](http://www.ayurveda-anette.de)

## *Termine*

nach telefonischer Vereinbarung  
Yoga & Pilates Kurse:  
Kurstermine bitte telefonsich erfragen

Auch Gutscheine sind erhältlich

*„Das wahre uns sichtbare Glück  
des Lebens liegt nicht außerhalb,  
sondern in uns“*

  
*Anette  
Hermann-Hess*  
NATURHEILPRAXIS & YOGA

Traditionelle chinesische Medizin (TCM)  
Klassische Akupunktur  
Craniosacrale Therapie  
Myofasziale Triggerpunkt-Therapie  
Ayurveda Massagen  
Yoga & Pilates

## Traditionelle chinesische Medizin

Die chinesische Medizin (TCM) ist eine Jahrtausend alte Erfahrungsmedizin. Sie basiert auf einer ganzheitlichen Betrachtungsweise des Menschen und behandelt Erkrankungen an ihren Wurzeln. Gesundheit bedeutet in der Traditionellen Chinesischen Medizin Harmonie aller körperlichen, geistigen und seelischen Funktionen. Erkrankungen entstehen, wenn diese Funktionen im Ungleichgewicht sind.

## Akupunktur

Traditionell versteht man unter Akupunktur die Regelung des Flusses der Lebensenergie „Qi“. Durch gezielte Stimulation verschiedener Akupunkturpunkten mittels feiner Nadeln auf der Haut werden die körpereigenen Heilungskräfte aktiviert und der Organismus gezielt dazu angeregt sich selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat eine Liste von Erkrankungen veröffentlicht, die erfolgreich mit der Akupunktur behandelt werden können; hier einige Beispiele:

- **Akute/chronische Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule und Gelenkerkrankungen:** Rückenschmerzen, Ischialgie (Hexenschuss), Schulter-Arm-Syndrom, Kreuz- und Nackenschmerzen, Hüftschmerzen, Arthrose, Arthritis, Rheuma
- **Erkrankungen des Nervensystems:** Migräne, Kopfschmerzen, Nervenschmerzen, Lähmungen (Fazialisparese, Zustand nach Schlaganfall), Schwindel
- **Allergien:** Heuschnupfen
- **Hauterkrankungen**
- **Erkältungen**
- **Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes:** Reizdarm, Durchfall, Verstopfung, Gastritis
- **Gynäkologische Beschwerden:** Menstruations- und Wechseljahrsbeschwerden
- **Psychische Beschwerden:** Erschöpfungszustände, Burn Out, Schlafstörungen, uvm.



## Myofasziale Triggerpunkt-Therapie

Die myofasziale Triggerpunkttherapie ist ein effektives Therapieverfahren um Schmerzen zu behandeln. Sie weicht nicht auf die Behandlung von Symptomen aus, sondern konzentriert sich auf die Behandlung der eigentlichen Auslöser der Schmerzen (Trigger (engl.) = Auslöser). Durch genaue Manipulation tief sitzender Bindegewebsrestriktionen, wird versucht über das Faszien-System ausgleichend auf den Gesamtorganismus einzuwirken und ihm zu neuer Balance und Vitalität zu verhelfen.

## Erstattung

Akupunktur, Ayurveda-Massagen und Behandlungen durch Heilpraktiker werden meistens zu ca. 80 Prozent von privaten Krankenversicherungen und gesetzlichen Krankenversicherungen mit Beihilfe oder Zusatzversicherung für Heilpraktiker übernommen.

## Craniosacrale Therapie

Ist eine alternative Heilungsmethode, ein fester Bestandteil der Osteopathie. Blockaden und Verspannungen werden durch sanfte Berührungen erspürt und sanft aufgelöst. Es ist eine ganzheitliche Körpertherapie, die Körper- Geist und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht führt.

## Ayurvedische Massagen

Ayurveda ist eine ganzheitliche Heilkunde, die aus der etwa 5000 Jahre alten vedischen Hochkultur Indiens und bedeutet wörtlich übersetzt „Das Wissen von der Lebensweisheit.“ Eine der wichtigsten Behandlungen im Ayurveda sind die wunderbaren Ölmassagen. Die Ayurveda Massage dient der Harmonisierung der Körperenergien, leitet Stoffwechselgifte aus, wirkt vitalisierend, verjüngend und unterstützt die tiefen Reinigungs- und Erneuerungsprozesse des Organismus. Im gleichmäßigem Rhythmus wird der gesamte Körper mit harmonisierenden Bewegungsabläufen und punktueller Druckmassage behandelt und mit warmen Kräuterölen umhüllt. Dadurch wird eine tiefe Entspannung für Körper, Seele und Geist erreicht.

Ayurveda ist von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) als traditionelle Heilkunde anerkannt!

*Massage ist eine Kunst  
über den Körper die Seele  
zu berühren.*