



Sylvia C. Trächslin
Quantencoaching®
Gemeinnützige Projekte
Hauptstrasse 37, 4105 Biel-Benken
Telefon +41(0)61 643 92 26
Mobile +41(0)79 882 71 90
www.sylviatraechslin.ch



Tibetische Honigmassage zur Prävention und Selbsthilfe

Bei der über 4000 Jahre alten tibetischen Honigmassage handelt sich nicht um eine Wellness-, sondern um eine therapeutische Anwendung auf den Head'sche Zonen am Rücken, auf Dermatomen (das von einem Rückenmarksnerven segmentale Hautgebiet) und auf jenen Meridianen, welche über den Rücken verlaufen.

Wirkung der tibetischen Honigmassage

- Wohltuend
- Entschlackend
- Entgiftend
- Reinigend
- Stoffwechsel anregend
- Durchblungsfördernd
- Belebend
- Kräftigend
- Vitalisierend

Indikationen - Tibetische Honigmassagen können bei folgenden Zuständen zur Anwendung gebracht werden

- Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich
- Unruhezustände, Schlafstörungen
- Depressionen
- Muskel-, Gelenkschmerzen
- PMS, Regelbeschwerden
- Verdauungsstörungen, Darmträgheit
- Entgiftungs- und Entschlackungskur
- Bei allgemeiner Erschöpfung und Schwäche

Kontraindikationen – Nicht angewendet werden darf die tibetische Honigmassage bei

- Honigallergie
- Akuten Herz- und Kreislaufprobleme
- Akute, schwere Infektionserkrankungen
- Offenen Wunden
- Einnahme blutverdünnender Medikamente
- Sehr hoher chronischer Bluthochdruck
- Schwangerschaft

Relative Kontraindikationen

- Thrombosen
- Osteoporose
- Ausschläge
- Ekzeme

Anwendung

Es werden je nach Grösse eines Rückens 1 bis 2 Kaffeelöffel qualitative hochstehender Honig in die Hand gegeben, und der Honig sodann auf dem Rücken verteilt. Die eigentliche Anwendung erfolgt ein- oder beidhändig. Allgemein handelt es sich um eine ziehende Bewegung, welche auch als Pump-/Abrolltechnik bezeichnet werden kann.