



Unsere Wellness Angebote

1. Tibetische Kumnye Massage
2. Tibetische Klangschale Therapie
3. Tibetische Safran Wasser Reinigungs-Therapie
4. Krystal Stein Therapie
5. Heiss Stein Massage
6. Vakuum-Schröpftherapie
7. Tibetische Kranial Therapie

1. Ku Nye Massage – Traditionelle tibetische äußere Therapie

- Herkunft: Teil der tibetischen Sowa Rigpa-Medizintradition (Tibetische Medizin).



- Schwerpunkt: Eine therapeutische Massage, die von ausgebildeten Therapeuten mit Ölen, Druck und Techniken durchgeführt wird, die auf die individuelle Konstitution (Nyepa Sum/ Drei Säfte: Wind, Galle, Schleim) abgestimmt sind.
- Anwendung: Behandelt Beschwerden, fördert die Durchblutung, beruhigt das Nervensystem und gleicht die feinstofflichen Energien aus.

Durchblutung, beruhigt das Nervensystem und gleicht die feinstofflichen Energien aus.

- Zu den Techniken gehören:

- Ölen bestimmter Punkte und Meridiane (Leitbahnen)
- Drücken oder Reiben von Energiepunkten
- Gelenkmobilisierung
- Verwendung von warmen Steinen oder Kräuterkompressen in manchen Fällen



2. Tibetische Klangschale Therapie

🌿 Was ist Klangschalentherapie?

Bei der Klangschalentherapie werden Schalen um oder auf den Körper gelegt und Klang und Vibrationen für eine therapeutische Wirkung eingesetzt. Die Sitzung kann Folgendes beinhalten:

Platzierung der Schalen: Um den Klienten herum oder direkt auf dem Körper (oft auf Rücken, Brust oder Bauch).

Spielen der Schalen: Der Therapeut schlägt oder reibt die Schalen, um anhaltende, resonante Töne zu erzeugen.

Atembewusstsein und -intention: Oft kombiniert mit Meditation, angeleiteter Entspannung oder Atemarbeit.



🎵 Wie funktioniert es?

Das zugrundeliegende Konzept ist die Schwingungsmedizin: Jedes Organ und jede Zelle im Körper hat ihre eigene natürliche Frequenz. Wenn diese Frequenzen aus dem Gleichgewicht geraten (aufgrund von Stress, Krankheit, Trauma), sollen Klangschalen helfen, die Harmonie wiederherzustellen durch:

Entrainment: Körper und Gehirn synchronisieren sich mit der Frequenz der Schale.

Vibrationsmassage: Die physischen Schwingungen sind im Gewebe und in den Energiebahnen (Chakren, Meridianen) spürbar.

Gehirnwellenverschiebung: Klänge können Theta- oder Alpha-Gehirnwellenzustände fördern, die mit tiefer Entspannung und Meditation in Verbindung stehen.

💡 Berichtete Vorteile:

Tiefenentspannung und Stressabbau

Senkung von Herzfrequenz und Blutdruck



Verringerung von Schmerzen und Muskelverspannungen

Verbesserte Schlafqualität

Emotionale Entspannung oder Trauma-Verarbeitung

Verbesserte meditative Zustände und Klarheit

 **Vorsicht**

Obwohl intensive Vibrationstherapien im Allgemeinen unbedenklich sind, sollten Personen mit Herzschrittmachern, bestimmten psychischen Erkrankungen (z. B. Psychosen) oder Schwangere vor der Anwendung einen Arzt konsultieren.

3. Tibetische Safran Wasser Reinigungs Therapie

Was ist Safranwasser-Therapie?

Es ist ein Uralt tibetisches traditionelles Therapie. Es wird mit den Glockenklang und Mantras durchgeführt. Das Reinigungssafran-wasser. hergestellt durch das Einlegen von Safranfäden (einem kostbaren Gewürz) und heilige Kräuter-zutaten in reines Wasser.



Oft mit Mantras oder Gebeten gesegnet.

 **Zweck der Safranwasser-Reinigung**

In der tibetischen Kultur dient dieses Ritual und Therapie dazu:

Hindernisse zu beseitigen und negative Energien zu klären. Es erleichtert die Trägheit des Körpers, Müdigkeit, befreit die Depression des Geistes. Meistens diese Therapie ist gut für die Kinder, die immer wieder Krank werden und die zu heilen, ist diese Therapie sehr geeignet.

 **Typische Anwendung**

Zubereitung:



Eine kleine Menge Safran (echte Safranfäden, heiligen Kräuter und Kräuter Pillen sauberen Wasser hinzugefügt. Ein Räucherstäbchen wird angezündet und Weihrauch Brennung gehört dazu.

Das Wasser kann mit Mantras wie Om Aa Hung oder mit anderen Reinigungsmantra Besprengen oder Auf den Kopf giesst:

Das Wasser wird mit einem Zweig (oft einem Kiefernzwieg oder einer Pfauenfeder) besprengt und den Pfaufeder berührt auf dem Körper.

Das heilige Amulett, Ritualgegenstände werden auf den Scheitel, Schulter und Körper aufgetragen oder berührt.

Mit Mantras oder Gebeten:

Oft begleitet von Rezitationen, Visualisierungen des heiligen Energien und der Formulierung von Absichten.

Abschliessend mit einer Segnung, wird diese Therapie beendet.

4. Krystal-stein Therapie

Die Kristallsteintherapie (oder Kristallheilung) ist eine komplementäre Heilmethode, bei der natürliche Kristalle und Edelsteine verwendet werden, um das körperliche, emotionale und spirituelle Wohlbefinden zu fördern. Sie basiert auf der Überzeugung, dass Kristalle energetische Schwingungen in sich tragen, die mit dem menschlichen Energiefeld (Aura oder Chakren) interagieren und so Gleichgewicht und Heilung fördern können.

Was ist Kristallsteintherapie?

Dabei werden bestimmte Kristalle auf oder um den Körper, insbesondere auf Chakren (Energiezentren), oder in der Umgebung platziert.

Praktiker glauben, dass verschiedene Kristalle einzigartige Schwingungsfrequenzen besitzen, die helfen können, Blockaden zu lösen, Negativität zu absorbieren oder positive Energie zu verstärken.

🔮 Gemeinsame Ziele der Kristalltherapie:



Stress- und Angstabbau

Energiereinigung und -ausgleich

Emotionale Heilung (Trauer, Trauma, Angst etc.)

Chakra-Ausrichtung

Unterstützung der körperlichen Heilung

Förderung von Meditation oder spirituellem
Wachstum

🌈 Chakra- und Kristallkorrespondenzen
(Beispiele):

Chakra Gemeinsame Kristalle Zweck

Krone (oben): Amethyst, Bergkristall Klarheit, Verbundenheit, Bewusstsein

Drittes Auge: Lapislazuli, Fluorit Intuition, Vision

Hals: Blauer Spitzennachat, Aquamarin Kommunikation, Wahrheit

Herz: Rosenquarz, Grüner Aventurin Liebe, Mitgefühl

Solarplexus: Citrin, Tigerauge Selbstvertrauen, Willenskraft

Sakral: Karneol, Orangencalcit Kreativität, Sexualität

Wurzel (Basis): Roter Jaspis, Hämatit Erdung, Sicherheit



🧘 Wie wird die Therapie durchgeführt?

Beurteilung – Der Therapeut bespricht Ihre Bedürfnisse, Emotionen oder Symptome.

Kristallplatzierung – Kristalle werden platziert:

Direkt auf dem Körper (insbesondere an den Chakra-Punkten)

Um den Körper herum in einem Energiegitter

Unter der Massageliege oder im Raum

Entspannung oder Meditation – Sie ruhen in einem ruhigen Zustand, oft mit beruhigender Musik, geführter Visualisierung oder Atemarbeit.



Energiearbeit (optional) – Manche kombinieren Kristalltherapie mit Reiki, Klangheilung oder tibetischen Praktiken.

Nachsorge – Möglicherweise wird Ihnen empfohlen, Wasser zu trinken, Tagebuch zu führen oder die Selbstpflege zu Hause fortzusetzen.

👉 Beispiele für Kristalle und ihre Anwendung:

Kristall: Angebliche Vorteile

Amethyst: Beruhigt den Geist, fördert den Schlaf und die Intuition

Rosenquarz: Emotionale Heilung, Selbstliebe

Schwarzer Turmalin: Schutz, Erdung

Citrin: Fülle, Selbstvertrauen, Positivität

Selenit: Reinigung, spirituelle Klarheit

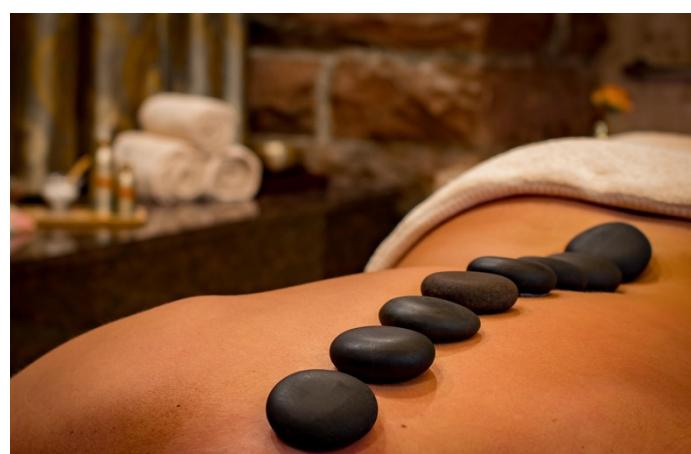
Klarer Quarz: Verstärkung von Absichten oder Energie

🔴 Wichtige Hinweise:

Kein Ersatz für medizinische Behandlung.

Die Wirkung ist subjektiv. Basierend auf Glauben und Sensibilität.

Wirksame Effekte können durch Placebo, Intentionssetzung, Meditation oder das beruhigende Ritual selbst entstehen.



5. Heiss-Stein-Therapie

Die Hot-Stone-Massage ist eine therapeutische Massagetechnik, bei der glatte, erhitze Steine auf den Körper gelegt und vom Therapeuten manchmal als Verlängerung seiner Hände verwendet werden. Die Wärme der Steine entspannt die Muskeln tiefgehend, fördert die Durchblutung und verbessert das gesamte Massageerlebnis.

🔥 Was passiert bei einer Hot-Stone-Massage?



Erhitzte Steine (meist Basalt, ein vulkanisches Gestein mit guter Wärmespeicherung) werden auf etwa 49–54 °C erwärmt.

Der Therapeut platziert Steine auf wichtigen Körperstellen:

Entlang der Wirbelsäule

Auf dem Bauch

In den Handflächen

Zwischen den Zehen

Der Therapeut kann die Steine auch als Hilfsmittel verwenden und die Muskeln mit langen Streichungen, Kreisbewegungen oder Knettechniken massieren.

Die Sitzung kann traditionelle Massagen (z. B. schwedische Massagen) mit Hot-Stone-Massagen kombinieren.

🌿 Vorteile der Hot-Stone-Massage

Tiefentspannung der Muskeln ohne starken Druck

Verbesserte Durchblutung und Kreislauf

Linderung chronischer Schmerzen oder Verspannungen

Stress- und Angstabbau

Verbesserte Schlafqualität

Sanfte Unterstützung bei Erkrankungen wie Fibromyalgie oder Arthritis (nach ärztlicher Abklärung)

🐱 Für wen ist sie geeignet?

Menschen mit Muskelverspannungen oder chronischen Verspannungen

Für alle, die eine tiefere Massage ohne starken Druck wünschen

Für Menschen mit Durchblutungsstörungen oder Kältegefühl



Für alle, die emotionale und körperliche Entspannung suchen

◆ Vorsichtsmaßnahmen und Kontraindikationen

Vermeiden Sie Hot-Stone-Massagen bei:

Hautempfindlichkeit, Verbrennungen, offenen Wunden

Neuropathie oder verminderter Empfindung

Diabetes (insbesondere mit Nervenschäden)

Herzerkrankungen, Bluthochdruck oder Gerinnungsstörungen

Schwangerschaft (es sei denn, Ihr Therapeut ist für pränatale Hot-Stone-Behandlung zertifiziert)

◆ Häufig verwendete Steine:

Steinart Verwendungszweck

Basalt: Gute Wärmespeicherung, glatte Textur

Marmor (kalte Steine): Wird gelegentlich zur Entzündungshemmung oder zur Kontrasttherapie eingesetzt

6. Vakuum-Schröpftherapie

Schröpfen ist eine traditionelle Heilmethode, bei der Saugnäpfe auf die Haut aufgesetzt werden, um einen Unterdruck zu erzeugen, der die Haut und das darunterliegende Gewebe nach oben in den Schröpfkopf zieht. Dies soll die Durchblutung fördern, Muskelverspannungen lösen und die Heilung anregen.

Was ist Schröpfen?

Im Gegensatz zum Feuerschröpfen (bei dem Flammen zur Erzeugung des Unterdrucks verwendet werden) wird beim Schröpfen mit mechanischen Pumpen oder manuellen Sauggeräten (oft in der Hand) ein Unterdruck erzeugt.





Schröpfköpfe bestehen häufig aus Kunststoff, Silikon oder Glas.

Der Unterdruck zieht Haut, Faszien und Muskeln nach oben und fördert so die Durchblutung und den Lymphabfluss.

Die Schröpfköpfe können stationär (einige Minuten an Ort und Stelle) oder bewegt (gleitendes Schröpfen) angewendet werden.

💡 Funktionsweise (Theorien dahinter)

Schröpfen stimuliert:

Lokale Durchblutung → fördert Gewebereparatur und Entgiftung

Lymphfluss → hilft, Stauungen oder Entzündungen zu lösen

Nervenstimulation → moduliert Schmerzen und reduziert Verspannungen

Myofasziale Entspannung → lockert verspanntes Bindegewebe

🌿 Allgemeine Vorteile (Berichte von Anwendern und Klienten)

Nutzenerklärung

🔄 Verbessert die Durchblutung, versorgt das Gewebe mit Sauerstoff und Nährstoffen

💪 Löst Muskelverspannungen, insbesondere im Rücken-, Nacken- und Schulterbereich

😌 Reduziert Stress und Müdigkeit, tiefe Entspannung

⚡ Fördert den Energiefluss (Qi) in der Theorie der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

唿 Fördert die Gesundheit der Atemwege, wird häufig bei Asthma, Erkältungen und Bronchitis angewendet

🤕 Lindert chronische Schmerzen, z. B. Fibromyalgie, Arthritis, Migräne

🔴 Was ist mit den blauen Flecken?

Die runden Flecken, die oft nach dem Schröpfen zurückbleiben, sind keine blauen Flecken im herkömmlichen Sinne, sondern Petechien oder Ekchymosen durch Kapillarerweiterung und Stagnation.

Farbe und Intensität variieren je nach Stagnationsgrad des Gewebes.



Die Flecken verschwinden in der Regel innerhalb von 3–7 Tagen.

💡 Wer sollte Schröpfen vermeiden?

Schröpfen ist möglicherweise nicht geeignet für Personen mit:

Blutungsstörungen (z. B. Hämophilie)

Blutverdünnenden Medikamenten

Hautinfektionen, Verbrennungen oder Wunden

Schwangerschaft (Bauch- und Rückenbereich)

Krampfadern oder sehr dünner/empfindlicher Haut

Stellen Sie immer sicher, dass der Therapeut geschult ist und hygienisch arbeitet.

7. Tibetische Kranial Therapie

Die tibetische Kraniale Therapie (oft als TC abgekürzt) ist eine heilige



Heilkunst, die in den alten tibetisch-buddhistischen medizinischen und spirituellen Traditionen verwurzelt ist. Es handelt sich um eine subtile, nicht-invasive, manuelle Therapie, die primär mit Schädel, Wirbelsäule, Kiefer und Nacken, aber auch mit den energetischen und neurologischen Systemen des Körpers arbeitet.

💡 Was ist tibetische Craniale Therapie?

Die tibetische Craniale Therapie umfasst präzise Berührungs- und Drucktechniken an Kopf, Kiefer, Wirbelsäule und Nacken, kombiniert mit bewusster Atmung und tiefer Präsenz des Therapeuten. Es handelt sich nicht um Massage oder herkömmliche Craniosacrale Therapie – es ist eine Disziplin, die sowohl körperliche Berührung als



auch energetisches Einfühlungsvermögen umfasst und auf der tibetischen Medizin und der buddhistischen spirituellen Praxis basiert.

★ Kernfunktionen:

Sanfte Berührungen und feine Korrekturen von Schädel, Kiefer und Wirbelsäule

Geleitet vom Atem des Klienten – der Therapeut stimmt seine Arbeit darauf ab

Intensives Zuhören und Einfühlen durch den Therapeuten

Schwerpunkt: Wiederherstellung von Gleichgewicht und Klarheit des Nervensystems

Die Praxis wird in Stille praktiziert und fördert eine meditative oder heilige Atmosphäre

⌚ Funktionsweise (Ganzheitliches Verständnis)

Therapeuten glauben, dass:

Traumata, Stress oder körperliche Anspannung zu Störungen der Schädelstruktur und des Energieflusses führen können.

Diese Störungen beeinträchtigen das Nervensystem, die geistige Klarheit, die emotionale Regulierung und sogar die spirituelle Verbindung.

Durch die subtile Korrektur von Kopf und Wirbelsäule und die Arbeit mit dem Atem wird die angeborene Intelligenz des Körpers zur Selbstkorrektur und Heilung wiedererweckt.

🧘 Von Klienten berichtete Vorteile:

Gemeinsame Erfahrungen

Körperliche Linderung von Kopfschmerzen, Nackenschmerzen,

Kiefergelenksverspannungen (TMJ), Schlaflosigkeit

Menschlich klareres Denken, emotionale Ruhe, weniger Angst

Energetische Erdung, Gefühl von Harmonie und Leichtigkeit

Spirituelles gesteigertes Bewusstsein, emotionale Entspannung, meditative Tiefe

⚠ Wichtig zu wissen:

TC ist keine medizinische Behandlung und ersetzt weder die konventionelle noch die tibetische Medizin.



Sie erfordert einen zertifizierten Praktiker, der in der linienbasierten Methode ausgebildet ist.

Die Technik ist sehr präzise und muss durch eine formale Ausbildung erlernt werden; sie wird nicht nebenbei gelehrt.

Die Methode gilt als heilig, und die Ausbildung beinhaltet ethische, spirituelle und energetische Verantwortung.



Nehmen Sie unsere Angebote an und befreien Sie sich von allen Subtilen Körperlichen und Seelischen Störungen! Sie können eine Therapie auswählen und uns informieren, welche Therapieart wollen Sie sich ausprobieren.

Danke schön!