

Natur besonnen *Nicolas Baireder*

Von Natur aus gesund – entdecke auch du deine eigene Natur wieder!

Klassische Massage – BASIC *Genuss und Entspannung erleben.*

Die klassische Massage ist jene Massage wie wir sie kennen und uns vorstellen: Genuss und Entspannung sind garantiert. Doch die klassische Massage besteht aus weit mehr Elementen als wir auf den ersten Blick vermuten würden: Behandlungen mittels Schröpfgläsern, spezielle Grifftechniken für Schmerzpunkte, Dehntechniken und Sportmassagen runden die klassische Massage ab und verleihen ihr den besonderen Touch. Zusätzlich trage ich nach einer Massage, wenn notwendig, ein Kinesiotape auf, um die vorhergehende Wirkung noch zu verstärken und nachhaltig für zuhause zu verlängern. Aus diesen Anwendungen versuche ich den Richtigen, weil wirkungsvollen Mix aus sanften und genussvollen und spürbar intensiveren Massagegriffen zu wählen, die punktgenau auf sie abgestimmt sind. Gerne gebe ich ihnen als Fitnesstrainer auch ein paar praktische Übungen mit auf den Weg, um neben Entspannung auch für Bewegung zu sorgen.

Auf diesem Wege versuche ich den Menschen mit all seinen Bedürfnissen und Gefühlen als Ganzes zu sehen, um zu verstehen, was Gesundheit ausmacht und welche Bausteine zu einem gesunden Leben fehlen. Darum erfüllt es mich mit Respekt und Dankbarkeit einen kleinen Beitrag zu ihrer Gesundheit leisten zu dürfen. Es ist mir ein großes Anliegen, dafür zu sorgen, dass sie sich wohlfühlen und gerne unter meine schützende Hand legen.

Klassische Massage – EXTRA *Spannungen und Blockaden lösen.*

Diese Massagetechnik beruht auf einem Grundgedanken: Der Körper ist ein komplexes Konstrukt aus Muskeln, Sehnen, Bänder, Knochen, Faszien und Organen. Diese Strukturen ergeben vereint ein Zusammenspiel, in dem der Grundzustand verloren gehen kann und Spannungen und Blockaden die Folge sind. Um diese Dysbalancen aufzulösen bediene ich mich verschiedenen Techniken und therapeutischen Ansätzen, die das Gesamtkonstrukt Körper wieder in Einklang bringen. In diese Kategorie lassen sich u.a. Triggerpunkt-Therapie, Funktionsmassage, Sportmassage, Fasciengriffe und Taping einteilen. Aus diesen Methoden nehme ich mir genau das heraus das mir am wirkungsvollsten erscheint und wovon ich glaube, dass es am besten ihrer Situation entspricht und weiterhilft.

Nehmen Sie diese Chance gemeinsam mit mir wahr und entwickeln fernab von Spannungen und Blockaden ein befreites Körpergefühl, in dem sie das Leben und deren Aufgaben leicht und locker zu meistern vermögen.

Natur besonnen Nicolas Baireder

Von Natur aus gesund – entdecke auch du deine eigene Natur wieder!

Lymphdrainage *schwungvoll Richtung Gesundheit.*

Das Lymphsystem bildet ein Netzwerk aus Lymphbahnen, Lymphknoten sowie Organen und durchzieht damit den gesamten Körper. Mit sanften gleichmäßigen Griffen bringe ich das Lymphsystem wieder in Schwung, wodurch andere Körpervorgänge in Gang gesetzt bzw. reguliert werden. Die angenehme Massageform findet v.a. Anwendung bei Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe („Wasser im Fuß“) und nach Verletzungen und Unfällen. Das Wirkungsspektrum ist jedoch aufgrund des verbesserten Lymphflusses noch weitreichender und erstreckt sich über mehrere Funktionsbereiche des Körpers:

- ✓ Das Nervensystem wird beruhigt
- ✓ Die Verdauung wird angeregt
- ✓ Das Immunsystem gestärkt
- ✓ Schnellere Wundheilung
- ✓ Hebt Stimmungslage und Appetit
- ✓ Entspannung der Muskulatur
- ✓ Schmerzlinderung
- ✓ Besserung der Lebensqualität

Insbesondere eine tiefe Ruhe und Entlastung ist während und nach einer Lymphdrainage zu spüren. Frei nach dem Motto: ruhig, richtig und regelmäßig setzte ich die Lymphgriffe in einem sanften Rhythmus um ihnen wieder neuen Schwung ins Leben ... und in ihr Lymphsystem einzuhauchen.

Fußreflexzonen-Massage *Den Körper wieder neu ordnen.*

Diese Massageform ist ganz einfach erklärt: Der ganze Körper spiegelt sich in den Zonen des Fußes wieder. Die Fußreflexzonen können also bei Beschwerden des ganzen Körpers herangezogen werden und gestalten sich demnach sehr vielseitig:

- ✓ Belastungen und Fehlhaltungen von Knochen und Muskeln
- ✓ Chronischer und akuter Schnupfen
- ✓ Anfälligkeit für Erkältungen
- ✓ Verdauungsbeschwerden
- ✓ Kopfschmerzen
- ✓ Allergien u.v.m.

Natur besonnen Nicolas Baireder

Von Natur aus gesund – entdecke auch du deine eigene Natur wieder!

Aber auch ein Knochenbruch des Armes oder ein Bandscheibenvorfall lassen sich hervorragend durch eine Massage der betroffenen Zonen am Fuß behandeln. Die Wirkung richtet sich nach der Geschwindigkeit und Intensität des Griffes:

- *Langsam und leicht: beruhigend, detonisierend*
- *Schnell und intensiv: anregend, tonisierend*

Mit Einfühlungsvermögen und Fingerspitzengefühl spüre ich jede Blockade auf und versuche den Körper am Fuß wieder in Ordnung zu bringen. Mein Ziel besteht darin, sie wieder in die rechten Bahnen der Gesundheit zu leiten und ihnen zugleich neue wegweisende Impulse mit auf den Weg zu geben.

Bindegewebs-Massage mehr Halt und Stabilität im Leben.

Die Bindegewebsmassage war in den 1950-er Jahren bereits sehr populär, ist jedoch im Laufe der Zeit immer mehr in Vergessenheit geraten. Darum ist es höchste Zeit für mich dieser Technik wieder vermehrt zuzuwenden und in der Praxis neuen Glanz zu verschaffen.

Diese effektive Methode kann bei einer Vielzahl von Beschwerdebildern eingesetzt werden, da sie eine äußerst wohltuende Wirkung aufweist: Auflösen erhöhter Spannung von Muskel und Gewebe. So findet die Bindegewebsmassage einen großen Einsatzbereich:

- ✓ *Störungen des Bewegungsapparates:* Arthrosen, Nackenverspannungen, Bewegungseinschränkungen der Wirbelsäule, Lumbalsyndrom...
- ✓ *Erkrankungen innerer Organe:* Verstopfung, Asthma, Nierensteine...
- ✓ *Herz Kreislauf Erkrankungen:* Herzinfarkt, Arteriosklerose, KHK...
- ✓ *Neurologische Erkrankungen:* Lähmungen, Kopfschmerzen, Migräne

Die Bindegewebsmassage ist außerdem ein probates Mittel um *Schlafstörungen* entgegenzuwirken. Die Anwendung ist gekennzeichnet durch ihre spezielle Grifftechnik und kann beginnend im Lendenbereich, an allen Körperteilen ausgeführt werden. Es würde mich freuen diese Technik wieder vermehrt einzusetzen und ihnen damit helfen zu können. Probieren sie´s aus und beobachten sie die positiven Wirkungen der Bindegewebsmassage auf ihr Wohlbefinden.

Das Bindegewebe gibt ihrem Körper Form und Gestalt. Durch eine Bindegewebsmassage können auch sie ihrem Leben sprichwörtlich mehr Halt und Stabilität verleihen. Ich helfe ihnen gerne dabei!

Natur besonnen *Nicolas Baireder*

Von Natur aus gesund – entdecke auch du deine eigene Natur wieder!

Akupunktur-Meridian-Massage das eigene Gleichgewicht wiederfinden.

Die traditionelle chinesische Medizin weist eine lange Geschichte auf, in der sich viele unterschiedliche Methoden und Techniken etabliert haben. Aus den alten Weisheiten und nach vielen Erkenntnissen der chinesischen Medizin entwickelte sich auch die heute bekannte Akupunktur –Meridian-Massage. Diese Behandlungsform stellt eines in den Mittelpunkt: Energie-Gleichgewicht.

Unsere Lebensumstände und die Erschöpfung im Alltag führen oftmals zu einem Ungleichgewicht in unserem Energiesystem. Dies wiederum zeigt unser Körper durch Beschwerden und Krankheiten aller Art auf.

Um das Gleichgewicht wieder herzustellen ziehe ich mithilfe eines Akupunktur Stäbchens die *Energiebahnen* (Meridiane) am Körper und drücke einige Punkte, die sich auf den Meridianen befinden. Dies hört sich auf den ersten Blick etwas kompliziert an, hat aber den einfachen Sinn und Zweck: Eine Fülle bzw. Leere an Energie auszugleichen, sodass in den jeweiligen Körperbereichen Harmonie herrscht.

Da Beschwerden und Krankheiten auf Energieblockaden zurückzuführen sind, können alle körperlichen Probleme behandelt und zudem der Allgemeinzustand verbessert werden. Daher gilt der Grundsatz:

Alles was im Organismus gestört, aber nicht zerstört ist, kann durch die Akupunktur-Meridian-Massage ins Gleichgewicht gerückt werden.

Diese traditionelle Technik aus dem Reich der Mitte kann auch zur Schwangerschaftsbegleitung eingesetzt werden, da insbesondere die Körpermitte harmonisiert und gestärkt wird. Außerdem können Narben behandelt und entzündet werden, sodass die Energie wieder frei fließen kann. Diese Massage ist vor allem dann sehr hilfreich, wenn allgemeines Unwohlsein herrscht und man nicht genau weiß, wo die Beschwerden überhaupt herkommen.

Ziel dieses Balanceaktes ist es ihre körpereigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Seien sie ihr eigener Arzt! Ich kann ihnen dabei helfen: Finden sie ihr ureigenes Gleichgewicht wieder, getragen von Harmonie und Vollkommenheit!!

Natur besonnen Nicolas Baireder

Von Natur aus gesund – entdecke auch du deine eigene Natur wieder!

Kräuteröl-Massagen *gefühlvoll zu Klarheit und Zentrierung.*

Eine Massage inspiriert aus den Kräften der Natur. Entdecken auch sie ihre eigene Natur wieder und lassen sie sich mittels *natürlicher Wirkstoffe* ent-spannen:

- ✚ Lavendel Mohnblüten - beruhigend stimulierende Wirkung
- ✚ Johanniskraut – heilsame Wirkung für Körper und Seele
- ✚ Arnika – bei Verletzungen, Entzündungen und Gelenksbeschwerden
- ✚ Kräutertinktur – ein wohlig warmer Mix aus heimischen Kräutern
- ✚ Passionsblume – eine Massage mit Leidenschaft und Mitgefühl
- ✚ Gemüts-erhellend – ein Öl das ihre Sinne wiederbelebt

Für die Kräuteröl Massage habe ich ein spezielles Leitmotiv entworfen:

Rhythmus, Fläche, Spüren.

Getragen von einem gleichmäßigen Rhythmus, gleite ich flächig über Haut und Muskeln und spüre hinein wie die Energie fließt. So macht sich in den Körpern von Patient und Therapeut ein wärmendes Gefühl von Zufriedenheit breit.

„Ich fühle mich wohl“, ist einer der Gedanken, die sie während des Wohlfühl-Programms haben könnten. Doch diese Massage ist auch dazu bestimmt abzuschalten, sich von quälenden Gedanken zu befreien und loszulassen. Weg vom Alltag, Pflicht und Hektik, hin zu befreiendem Wohlbefinden. Lassen sie es sich gutgehen und gönnen sie sich eine Kräuteröl-Massage. Sodass ihre wahre Natur wieder erblühen kann.

Schlusswort – ein Plädoyer

Ich hoffe, dass eine Massagetechnik dabei ist, die sie anspricht und bei ihren Beschwerden und Problemen weiterhelfen kann. Bei Fragen und Interesse an einer Technik, wenden sie sich einfach an mich, ich gebe ihnen gerne weitere Auskunft über meine Tätigkeiten. Fragen sie einfach nach, was ihr Herz begehrt.

Eines will ich ihnen abschließend noch nahe legen: Nehmen sie sich Zeit und schauen sie auf ihre Gesundheit. Denn „wer heute keine Zeit für seine Gesundheit hat, muss eines Tages sehr viel Zeit mit seiner Krankheit verbringen“.

Also sage ich ihnen:

Gesundheit ist zwar nicht das wichtigste, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

Natur besonnen Nicolas Baireder

Von Natur aus gesund – entdecke auch du deine eigene Natur wieder!

Um das Erreichen zu können steht eine Frage im Mittelpunkt: Welche Themen beschäftigen mich im Leben, und wo kann ich ansetzen, um diese zu lösen? Haben sie das Gefühl irgendwo im Korsett zwischen Familie, Beruf und Freizeit stecken zu bleiben und die eigenen Bedürfnisse und Anlagen im Alltagstrott zu vernachlässigen? Sagen sie sich manchmal: Im Grunde genommen ist alles in Ordnung, irgendwie geht's mir doch gut. („Es geht“)

Brauchen sie nicht! Glauben sie mir, in ihnen steckt mehr Potential als sie vielleicht glauben!

Gehen sie, wenn nötig, einen Schritt zurück, besinnen sie sich auf ihre Stärken. Konzentrieren sich auf das, was sie wirklich ausmacht und beheben sie all das, was sie an einem zufriedenen und erfüllten Leben hindert!

Gehen sie in die Natur und holen sich Inspiration auf ihrem Lebensweg, auf dem sie ihren Herzensangelegenheiten nachgehen und Raum und Zeit schenken sollten! Ihre Leidenschaften und Interessen sollen ihnen den Weg weisen, vielleicht können sie ihr Hobby auch zum Beruf machen. Schreiben sie Bücher, komponieren Musik, malen kunstvolle Bilder, betreiben außergewöhnliche Sportarten ... lassen sie ihrer Kreativität freien Lauf.

Werden sie sich eines bewusst: Wenn sie an sich und ihrer Persönlichkeit arbeiten und die Kraft, die in ihnen wohnt, entfalten, dann sind ihnen keine Türen mehr verschlossen und ihre Wunschvorstellungen von Beziehung, Arbeit und Wohnen gehen in Erfüllung.

Folgen sie ihrer Intuition, die ihnen den richtigen Weg deuten wird. Den Weg zu ihrer wahren Natur, die nur so vor Energie strotzt das Leben zu meistern. Also worauf warten sie, machen sie sich auf den Weg und bauen sie aus Steinen, die ihnen im Weg liegen, Brücken in eine neue, befreite Zukunft!

In diesem Sinne, wohl bekomm's

Nicolas Baireder – mit Leidenschaft und Herzblut – ihr Heilmasseur