



## Naturmoorpäckung

Bereits seit dem Altertum ist die heilsame und entspannende Wirkung der Wärme auf den menschlichen Körper bekannt. Heute gelten Moorpackungen als die therapeutisch wirksamste Form der Wärmeanwendung. Unser Natur-Hochmoorfango wird gerne vor einer Massage angewandt. Die wohltuende Wirkung der Wärme ist heilsam für Körper und Geist.

## Bienenwächspäckung

Den Duft des natürlichen Bienenwachses als Wärmetherapie unmittelbar und innig erleben. Im Anschluss oder als Vorbereitung für eine Massage. Durch die angenehme Wärme werden Gewebe- und Muskeltonus gesenkt, Schmerzen gelindert. Eine innere Entspannung wird spürbar. Sie spüren das Licht und die Wärme des Sommers, in dem die Bienen den Honig und das Wachs erzeugen.

## Praxis Requardt – Fitness, Wellness, Therapie

In der Praxis Requardt entdecken Sie Ihr persönliches Programm für Fitness, Spaß und Wohlbefinden. Sie erleben was(ser) beim Aquafitness, trainieren in der Rückenschule oder verbinden Ruhe und Kraft beim Pilates. Verwöhnen Sie Ihre Lieben mit einem unserer Wellness-Angebote als Geschenkgutschein. Gerne beraten wir Sie über unsere umfassenden Angebote.

### Die Rezeption ist geöffnet\*:

Mo., Di., Do.: von 9.00 - 12.00 Uhr & 15.00 bis 18.30 Uhr

Mi. und Fr.: von 9.00 bis 13.00 Uhr . Therapiezeiten: 7.00 bis 20.00 Uhr

\* (zu diesen Zeiten können Sie Termine vereinbaren und erhalten Informationen)

### Physiotherapie Requardt

Husumer Str. 167 . 33729 Bielefeld (Brake)

Tel.: 0521 / 762223 . [www.praxis-requardt.de](http://www.praxis-requardt.de)

## Medical Wellness

praxis für physiotherapie  
requardt

## Medical Wellness

Den Stress und die Hektik des Alltags vergessen; sich wohlfühlen und jeden Augenblick genießen. **Jetzt sind Sie mal dran!** Schalten Sie ab und lassen Sie die Seele baumeln, denn Ihr Körper ist es Ihnen wert.

Und was macht Medical Wellness so wertvoll? Das Fachwissen sowie vielfältige Fortbildungen unserer Physiotherapeuten sichern den hohen Qualitätsstandard der Anwendungen. Das angenehme Ambiente unserer Wellness-Räumlichkeiten bildet den Rahmen für eine entspannende Atmosphäre. Und das alles ganz in Ihrer Nähe. **Nehmen Sie sich Zeit zum Wohlfühlen, denn nichts ist so wertvoll wie Ihr Körper.**

Ihre Praxis Requardt



## Massage

Das Massieren ist eine jahrtausende alte Technik zur Vorbeugung und Behandlung von Beschwerden des Bewegungsapparates. Die Massage verbessert die Durchblutung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur. Besonders wirksam bei Kopf- und Nackenschmerzen, Rückenschmerzen sowie körperlicher und geistiger Überanstrengung. Körper und Geist können sich erholen und entspannen, neue Kraft wird geschöpft.

## Aroma-Massage

Ätherische Öle finden schon seit mehr als 5.000 Jahren Verwendung für spirituelle, therapeutische und kosmetische Zwecke. Bei der Aroma-Massage wird das ätherische Öl nach Ihren Bedürfnissen individuell ausgewählt: **Active (anregend), Balance (harmonisierend), Relax (entspannend), Orange (wohltuend).**

Die wertvollen Wirkstoffe der Blüten, Blätter, Nadeln oder Wurzeln spezieller Heilpflanzen werden über die Haut vom Körper aufgenommen. Sie sorgen für Wohlbefinden und wirken seelisch heilsam.

## Hot-Stone-Massage

Die Verbindung von Massage und jahrtausende altem Wissen macht die Hot-Stone-Massage zu einer einzigartigen Behandlungsmethode. Sie ist ein faszinierendes und wertvolles Arrangement aus Massage, Energiearbeit und der wohltuenden Wirkung von heißen Steinen. Die Warmreize der erhitzten Steine aktivieren Muskulatur und Organe. Lymphfluss und Stoffwechsel werden angeregt, die Hautzellen vermehrt mit Sauerstoff versorgt. Ihr gesamter Körper wird mit neuer Energie und Vitalität geladen.

## Ayurveda-Massage

Die Ayurvedische Ölmassage ist eine wunderbare Behandlungsform zur Regeneration und Harmonisierung des gesamten Organismus. Ziel ist es, die bio-energetischen Kräfte zu balancieren. Dadurch werden sie in ihr ursprüngliches Gleichgewicht zurück gebracht und viele Beschwerden können gelöst und ausgeglichen werden. Ihr Körper wird durch gezieltes Massieren mit Öl bei seiner Zellerneuerung, Entgiftung und Heilung unterstützt.

## Gesichts-Massage

Kaum eine Muskelgruppe wird so oft benutzt wie die Gesichtsmuskulatur. Kein Wunder also, dass sie oft überlastet ist. Doch nicht nur die Muskeln, auch die Haut profitiert von der angenehmen Massage. Eine gesteigerte Durchblutung und ein verbesserter Lymphfluss sorgen für einen entspannten Teint. Eine Gesichtsmassage wirkt außerordentlich beruhigend und hilft auch gegen Kopfschmerzen und überanstrengte Augen.

## Fussreflexzonen-therapie

Zahlreiche Nervenenden und Energiebahnen treffen sich an den Füßen. Über sie kann jedes Körperteil und Organ angesprochen werden. Die Fußreflexzonen-Therapie ist äußerst wohltuend und gleichzeitig heilend. Sie hilft z. B. bei Rheuma, Gelenkschmerzen, Kreislaufproblemen oder Migräne. Gestaute oder blockierte Lebensenergie wird wieder zum Fließen gebracht.

## Massage nach Dorn und Breuss

Die Massage nach Dorn und Breuss ist eine sanfte, energetische Spezial-Massage der Wirbelsäule mit Johanneskrautöl. Die Wirbelsäule wird gedehnt und gestreckt und das Johanneskrautöl wird dabei tief in die Bandscheibe hineinmassiert. Feine Blockaden können gelöst werden. Eine Wohltat für den Rücken. Er wird beweglicher und die Schmerzen lassen nach oder verschwinden ganz.