



### INDIVIDUELL - WIRKUNGSVOLL - ZIELORIENTIERT

## Zenkörpertherapie - strukturelle Ausrichtung und Balance

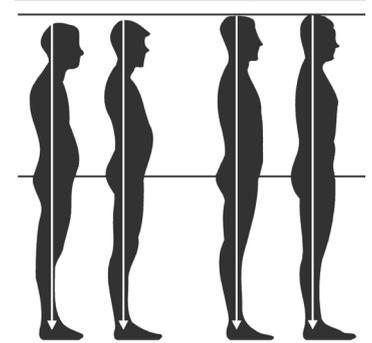
Wenn wir uns unwohl fühlen oder unser Körper schmerzt oder „einfach nicht mehr funktioniert“, wird er uns „schmerzlich“ bewusst.

Unnatürliche Haltungs- und Bewegungsmuster und Schmerzzustände können durch verschiedene Faktoren entstehen, z.B. durch einseitige körperliche Belastung in Beruf und/oder Sport, Verletzungen aller Art, wie physisch, psychisch, chemisch, vorzeitige Verschleisserscheinungen, emotionale und psychische Belastung.

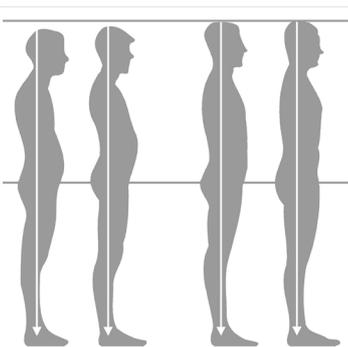
In der Zenkörpertherapie wird der gesamte Körper, die Muskeln, Bänder und das Bindegewebe, in zehn aufeinanderfolgenden Schritten mit den Händen bearbeitet.

Dabei verwende ich Techniken und Behandlungsgriffe, die sanft bis kräftig sein können, um Verspannungen und Blockaden zu lösen.

Durch die anschließende Neuausrichtung des Körpers spüren Sie eine neue Leichtigkeit in Ihren Bewegungen und der natürliche Energiefluss wird wieder hergestellt.



## Triggerpunktbehandlungen lösen Verspannungen



Ein Triggerpunkt entsteht meist durch eine bestimmte Art von Stress im weichen Gewebe. Dies kann z.B. durch eine physische, psychische oder chemische Verletzung geschehen.

Als Folge reagieren Ihre lokalen Nerven und somit Ihre Muskulatur äusserst empfindlich und schmerzhaft.

Sie fühlen sich verspannt, unbeweglich und steif und/oder haben Schmerzen.

In der Behandlung wird der gesamte Körper in acht aufeinanderfolgenden Schritten mit den Händen, von sanft bis kräftig, behandelt. Dabei werden aktuelle Triggerpunkte und Verspannungen in den Muskeln gelöst.

„Viele Krankheitsbilder bessern sich rascher und dauerhafter, wenn der ganze Körper behandelt wird.“

# INFORMATIONEN

Zenkörpertherapie und Triggerpunktbehandlung haben einen besonderen Stellenwert bei der Behandlung von Störungen des Bewegungsapparates und in der Schmerztherapie

## Besonders wichtig

Während der Körperarbeit VIEL TRINKEN, z.B. Wasser, Säfte, Kräutertees.

Ihr Körper braucht viel Flüssigkeit, um freigesetzte Schadstoffe und Schlacken schadlos ausscheiden zu können.

Dauer pro Sitzung 60 - 90 Minuten.

Einige allgemeine Veränderungen, die ich bei Behandelten beobachtet habe:

- Verhärtetes Gewebe wird weicher und elastischer
- Schlaffes Gewebe festigt sich
- Die Atmung vertieft sich
- Die Haltung wird aufrechter
- Die Beweglichkeit verbessert sich
- Gesteigerte Vitalität und Lebensfreude

Im Laufe der Sitzungen verändert sich Ihr Körper. Er wird beweglicher, schmerzfreier.

Ein bewusstes Wahrnehmen dieser körperlichen Veränderungen festigt das Behandlungsergebnis. Dies wird durch spezielle Übungen erleichtert, die Sie täglich durchführen können.

Akute Schmerzbereiche werden vorrangig behandelt.

## Über mich

Mein Name ist Andrea Schaugg. Ich bin 1958 in Tettnang geboren und in Kressbronn aufgewachsen. Nach der Schulausbildung und dem Abschluss zur Arzthelferin folgten einige Auslandsaufenthalte.

Im Jahre 1992 absolvierte ich mein Staatsexamen zur Physiotherapeutin in Berlin. Im Anschluss folgte eine vierjährige Ausbildung in chinesischer Medizin, Tuina Therapie, Moxa/Wärmepunktur und Medizinischem Qigong bei Frau Li Qi Duan in Berlin, 1991-1995.

Seit 1994 praktiziere ich Zenkörpertherapie und Triggerpunkttherapie nach Simon/Travell. Seit 2000 Manuelle Therapie und seit 2002 Manuelle Lymphdrainage. Danach folgten Ausbildungen in Akupunkturmassage APM/ESB/ORK nach Radloff und AMM & TCM Therapie.

## Was Sie erwartet

Neben klassischer Physiotherapie, Manueller Therapie, Lymphdrainage und Triggerpunktbehandlung liegt mein Arbeitsschwerpunkt in der AMM & TCM Therapie und Akupunkturmassage nach Radloff mit östlichen Energielehren und westlichen, manualtherapeutischen Techniken.

Im Vorfeld werden Sie von mir befragt, um die meist komplexen Zusammenhänge umfassend zu berücksichtigen. Zur Befunderhebung nutze ich oft das Ohr, welches genaue Rückschlüsse auf Ihren aktuellen energetischen Gesundheitszustand liefern kann. Gemeinsam wählen wir die für Sie wirkungsvollste Behandlungsmethode.

Nach einer Behandlung sollten Sie sich Zeit nehmen und nachruhen sowie körperlich anstrengende Arbeit für einige Stunden meiden.

Die Methoden der chinesischen Medizin nutzen die körpereigenen Systeme (Aktivierung der Selbstheilung/Innerer Arzt) und blockieren selbst keine Krankheitsprozesse. Das was uns krank macht wird nicht direkt eliminiert, ohne dabei die Ursache zu berücksichtigen; wie z.B. eine Schmerztablette den Schmerz wegnimmt.

*„Jede Veränderung ist eine gute Veränderung.“*

*„Ohne Gesundheit können sich Wissen und Kunst nicht entfalten, vermag Stärke nichts auszurichten, und Reichtum und Intelligenz liegen brach.“*

Herophilos (um 335 v. Chr.)

## Kontakt

### Andrea Schaugg



Therapeutin für  
Physiotherapie und Chinesische Medizin TCM

D-78315 Radolfzell

**Telefon: 0 175 80 98 057**

E-Mail: [kontakt@schaugg.eu](mailto:kontakt@schaugg.eu)

Web: [www.schaugg.eu](http://www.schaugg.eu)

## Weitere Therapieangebote

Manuelle Therapie ~ Manuelle Lymphdrainage ~ Triggerpunktbehandlung  
Krankengymnastik nach PNF ~ Tuina Therapie ~ Moxa/Wärme ~ Qigong  
Akupunktur Massage nach Radloff ~ Wirbelsäulen-Gelenk-Behandlung



*„Der einzig wirklich wichtige Therapeut ist der Mensch selbst.“*