

PRAXIS IM FLUSS

CHARLOTTE FONTANA

Dipl. Bewegungspädagogin

Dorfstrasse 32
1716 Plaffeien

+41 79 545 06 55

charlotte.fontana@gmx.ch

www.emindex.ch/charlotte.fontana



METHODEN, TARIFE,
INFORMATIONEN

EINFÜHRUNG

Die nachfolgenden Massage-Methoden verbinde ich gerne und versuche damit individuell auf jeden einzelne/n Patient/in einzugehen, nach dem Motto „Körper, Seele, Geist im Fluss“.

KLASSISCHE MASSAGE

Die Massage wirkt auf Haut, Muskulatur, Blutkreislaufsystem, Lymphsystem und Psyche. Das Ziel der Massage liegt darin, die Harmonie des Körperorganismus durch regulierende Techniken der Berührung und Bewegung zu bewahren oder wiederherzustellen. Sie werden Entspannung und Wohlbefinden, tiefe Ruhe und innere Stärke empfinden > BLEIB IM FLUSS!

SPORTMASSAGE

Bei Sportlern wird der Nutzeffekt der Muskulatur durch Massage erhöht: Durch die Durchblutungssteigerung werden die Muskeln besser versorgt. Dies führt zu einer Leistungssteigerung. Die volle Muskelkraft kann sich aus der vollkommen entspannten Situation heraus entwickeln.

Zudem werden die Extraktivstoffe (Milchsäure) nach sportlichen Leistungen durch die Massage schneller abtransportiert.

MUSKEL SHIATSU

Der Begriff Shiatsu stammt aus dem Japanischen und bedeutet „Fingerdruck“. Mit dem Daumen wird an definierten Punkten in der Muskulatur auf Nervenbahnen und Faszien Druck ausgeübt. Das Gewebe wird dabei entspannt und die Durchblutung gefördert. Durch die Behandlung werden Schmerzen gelindert.

Shiatsu löst Verspannungen im Rücken-, Nacken-, Schulter-, Kopf-, Becken-, Bauch und Beinbereich und regt unsere Kräfte zu Regeneration und Selbstheilung an.

MOBILISATIONSTECHNIKEN, BECKENFEHLSTELLUNGEN KORRIGIEREN

Kleine Fehlstellungen der Gelenke behindern den Energiefluss und machen ein reibungsloses Bewegen unmöglich. Jedes blockierte Gelenk hat Auswirkungen auf die Statik des Körpers, zwingt ihn zu Schonhaltungen, die wiederum Verspannungen oder grössere Verschiebungen, z. B. Beckenverschiebungen auslösen können.

WIRBELSÄULENMOBILISATION NACH RUDOLF BREUSS

Durch sorgfältiges Strecken der Wirbelsäule und einmassieren des Johanniskrautöls entspannt sich der Rücken und Fehlstellungen können sanft korrigiert werden.

PASSIVE ENTSPANNUNG

Bei der passiven Entspannung übt sich der Patient im Nichts-Tun. Der Therapeut wendet passive Bewegungsübungen an, um die verspannte Muskulatur ausreichend zu dehnen und somit Fixationen/Dauerspannungen zu lösen.

HOT STONE

Die Hot-Stone-Massage hat verschiedene Wirkungsmöglichkeiten, z.B. die Energie (Meridiansystem) in Fluss bringen, die Chakras stimulieren, aber auch gezielt therapeutisch auf verspannte Muskeln einwirken. Um Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen, ist diese Anwendung ideal.

GANZHEITLICHE FUSSREFLEXZONE-MASSAGE

Durch den Druck in den Reflexzonen (RZ) wird ein Reiz ins Gewebe gesetzt, der ins Gehirn geleitet wird und von dort via Nerv im bestimmten Organ die Durchblutung aktiviert oder sediert. Über die RZ kann die Energie im Organ ausgeglichen werden.

CHING-LO MASSAGE NACH IFF

Diese ganzheitliche Massage harmonisiert die Organe, aktiviert Yin und Yang, setzt Energie frei, aufbauend nach Krankheiten, unterstützt Sportler und bringt Menschen in Fluss.

CHINESIO-TAPE

Die bundgefärbten elastischen Tapes können bei Muskelverletzungen/-Verkürzungen, Zirkulationsstörungen und zur Schmerzreduktion eingesetzt werden. Ausserdem unterstützen sie die Gelenkfunktion.

TARIFE

Ganzkörpermassage ca. 90 Min.	CHF 120.00
Teilmassage 50-60 Min.	CHF 80.00
Teilmassage 30 Min.	CHF 40.00

In allen Massagen werden die verschiedenen Methoden kombiniert, damit ich individuell auf den Patienten eingehen kann

AB SOFORT KRANKENKASSEN ANERKANNT!

ÖFFNUNGSZEITEN

Mittwoch ganzer Tag bis ca. 19.00 Uhr möglich.

1. Samstag im Monat

Für genaue Zeiten, bitte persönlich Termin vereinbaren, ich versuche flexibel auf Ihre Bedürfnisse einzugehen.

Zu meiner Person



Nach der obligatorischen Schule habe ich im Tourismusbereich eine kaufmännische Lehre abgeschlossen (1999-2002) und danach in Teilzeitpensum die vierjährige Ausbildung als Bewegungspädagogin in Basel absolviert (2005-2009), wobei ein Teil der Ausbildung die Massage beinhaltet. Als Bewegungspädagogin war ich dann von 2009 bis Sommer 2014 am Institut Guglera in Giffers tätig mit dem Aufgabengebiet; Bewegungsunterricht und Massagen für adipöse jugendliche sowie die gesamte Leitung für den Sportbereich. Dazu war ich teils als kaufmännische Angestellte und je länger je mehr als selbstständig erwerbende Masseurin tätig. Daneben habe ich den Grundkurs und Weiterbildungen als Erwachsenenport-Leiterin (ESA) im Bereich Seniorensport und Running absolviert.

Regelmässig habe und werde ich mich weiterhin im Massage- und Bewegungsbereich fortbilden, da mich der menschliche Körper extrem fasziniert.

Seit Dezember 2014 bin ich beim EMR registriert und somit bei den meisten Krankenkassen anerkannt.

In meiner Freizeit mache ich seit Jahren viel Sport und geniesse am liebsten die Bewegung in der Natur.

Für weitere Informationen, stehe ich gerne persönlich zur Verfügung.

Ich freue mich auf alle Interessierten, die sich mit Massagen und Bewegung „im Fluss“ halten oder wieder bringen wollen.

Charlotte Fontana

PRAXIS IM FLUSS CHARLOTTE FONTANA

Dipl. Bewegungspädagogin

Dorfstrasse 32
1716 Plaffeien

+41 79 545 06 55

charlotte.fontana@gmx.ch
www.emindex.ch/charlotte.fontana

