



PRAXIS-GEMA
WECKE DIE GESUNDHEIT IN DIR

Praxis GEMA

Wecke die Gesundheit in Dir

Gesundheit ist unser kostbarstes Gut. In unserer hektischen Welt sind Stress und Anspannung allgegenwärtig. Umso wichtiger sind vorbeugende, aufrechterhaltende und verbessernde Massnahmen für Ihr Wohlbefinden. Eine wirksame Methode, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, ist sich ab und zu eine Massage zu gönnen. Dafür steht auch der Name meiner Praxis GeMa: Gesundheitsberatung und Massage.

Stress, schlechte Haltung und Ernährung sowie zu wenig Bewegung können unsere körperliche und geistige Gesundheit erheblich beeinträchtigen. Hier setzt die Massage als bewährte Therapie an, um die natürlichen Heilungsprozesse des Körpers zu fördern. Die klassische Massage beugt Beschwerden des Bewegungsapparates vor und heilt diese. Eine Fussreflexzonenmassage wirkt entspannend und kann Blockaden im ganzen Körper lösen. Auf Wunsch zeige ich Ihnen einfache Bewegungs- und Dehnübungen für zuhause, mit denen Sie Ihre Gesundheit erhalten oder verbessern können. Neben verschiedenen Massagetechniken behandle ich mit Bachblüten und Homöopathie. Auch negative Gemütszustände, die ebenfalls Auslöser für körperliche Erkrankungen sein können, lassen sich mit individuell zusammengestellten Mischungen aus Blüten und Quellwasser behandeln.

Angebote in meiner Praxis:

- Klassische Massage
- Sportmassage
- Fussreflexzonen-Therapie/Massage
- Dorn-Breuss-Behandlung
- Akupressur
- Indische Gesichtsmassage- Mukubhyanga mit warmem Öl
- Ayurvedische Kaash-Fussmassage
- REIKI Behandlung
- Neue Homöopathie
- Bachblütentherapie
- Übungen für Zuhause

Praxis GeMa
Gartenstrasse 1, 3110 Münsingen
079 620 42 75, info@praxisgema.ch,
www.praxisgema.ch



Ich bin Ruth Gfeller, diplomierte Gesundheitsberaterin SPA für Körper, Geist und Seele. In meiner Praxis berate und unterstütze ich Sie ganzheitlich in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Massage und Entspannung. Ziel meiner Gesundheitsberatung ist es, dass Sie diese leicht in Ihrem Alltag integrieren und umsetzen können und so Ihre Gesundheit stärken und erhalten. Die warme und einladende Atmosphäre in meiner Praxis hilft Ihnen, den Alltagsstress hinter sich zu lassen. Gerne unterstütze ich Sie mit einer anregenden oder beruhigenden Massage, Akupressur, einer energetischen Behandlung oder mit Bachblüten – je nachdem, was Sie gerade brauchen.

Packen wir es gemeinsam an und wecken die Gesundheit in Ihnen!

