

Bewegungstherapie im warmen Wasser

Haltungs- und Rückenschule, passive Bewegung, Massage, aktivierende Übungen sowie Stabilisationstraining und Gelenkmobilisation mit Elementen aus der Bewegungstherapie, dem Aquamotion, Wassershiatsu und Wassertanz.

- Unterstützung bei Rücken- und Nackenproblemen sowie bei einer HWS-Distorsion
- Schmerzlinderung bei chronischen Schmerzen am Bewegungsapparat
- Förderung der Entspannung und Stressbewältigung



Therapiebäder

- Züribad, Zürich-Wiedikon
- Thermalbad, Baden
- Stiftung Wagerenhof, Uster (rollstuhlgängig)

Kosten

CHF 110.- | 60 Min. (inkl. Badeintritt)

Anmeldung

- Michelle Berner
- Dipl. Bewegungs- und Aquamotiontherapeutin mit Zusatzzertifikaten in der Rehabilitation, Klassischen Massage, Shiatsu- und Bindegewebsmassage
- Telefon 078 770 28 40
- E-Mail aquamotion.berner@gmail.com

Krankenkassenbeteiligung

Rückerstattung bei den meisten Krankenkassen mit Zusatzversicherung; NVS-A Therapeutin und von Qualitop sowie EMR anerkannt.

Ablauf einer Behandlung

Im Wasser liegend, unterstützt durch die Therapeutin oder getragen von Schwimmhilfen, werden Sie von rhythmisch fließenden Bewegungen in tiefe Entspannung und Ruhe begleitet. Die Muskulatur entspannt sich und die Atmung wird vertieft. Im Verlauf der Behandlung werden, je nach Diagnose, verschiedene Elemente aus Massage, Gelenkmobilisation und allgemeiner Bewegungstherapie angewendet. In späteren Behandlungen ist es möglich auch ganz ein- und abzutauchen. Eine Nasenklemme verschliesst die Nase. Die Unterwasserphasen sind Ihrem Atemrhythmus angepasst und Sie werden behutsam in die Dreidimensionalität unter Wasser geführt. Verschiedene Bewegungsimpulse wie Wellen, Rotationen und Dehnungen lassen den Körper in seinem eigenen Rhythmus tanzen.

Aufnahmegespräch

Bei der 1. Therapiestunde werden zu Beginn Gesundheitszustand, ärztliche Referenzen und individuelle Ziele besprochen.

Kontraindikationen

Nicht geeignet für Menschen mit schweren Herz-Kreislauf-Beschwerden oder infektiösen Krankheiten.