

marianne martens



ausbildungen

- 2011 Anerkennung Medizinische Masseurin mit eidgenössischem Fachausweis
- 2009 Erwachsenenbildnerin (SVEB-1)
- 2005 Trainerin Leistungssport FA (Swiss Olympic/BASPO)
- 2000 Prüfung zur Medizinischen Masseurin FA SRK
- 1995-98 Berufsausbildung zur Medizinischen Masseurin FA (Klassische Massage, Fussreflexzonenmassage, manuelle Lymphdrainage usw.)
- 1993 Ausbildung in klassischer Massage

weiterbildungen

- 2015 AiDA Aromatherapy International (Eliane Zimmermann in Irland) Heilmittel und Gewürze aus Bergkräutern (Susanne Fischer-Rizzi)
- 2012/14 Kräuterheilkunde (Margrit Diallo) Permakultur Kräuteranbau (Markus Pölz)
- 2013 Kräuterheilkunde Trifloris (Bruno Vonarburg)
- 2010/11 Ortho-Bionomy (Dr. med. Klaus G. Weber)
- 2007-14 Steinheilkunde (Monika Grundmann)
- 2007/08 Touch for Health I-IV (Silvia Eggli) Taping (H. Läderach)
- 2006 Schlüsselzonenmassage
- 2005 Colonmassage Hot Stone Massage
- 2004 Schröpfkopfbehandlungen
- 2003 Lymph Praktikum Földiklinik Schwarzwald
- 2002 Manuelle Lymphdrainage (Davos)
- 2001 Aromatherapie Schröpfkopfbehandlungen
- 2000 Ausbildung kosm. Fusspflege/Pedicure
- 1999 Curing Motion/Schwingkissen Kosm. Gesichtsmassage
- 1998 Akupunktur-Massage
- 1996 Dynamische Wirbelsäulen Behandlung

preisliste

massage

rücken-/nackentherapie	50 min.	CHF	125.-
gesichtsmassage	50 min.	CHF	125.-
ganzkörpermassage	50 min.	CHF	125.-
fussreflexzonenmassage	50 min.	CHF	125.-
handreflexzonenmassage	50 min.	CHF	125.-
ohrreflexzonenmassage	50 min.	CHF	125.-

manuelle lymphdrainage 50 min. CHF 125.-

schwingkissenbehandlung 50 min. CHF 125.-

hot stone ganzkörperbehandlung 75 min. CHF 170.-

aromamassage 50 min. CHF 125.-

wickel/packungen 20 min. CHF 50.-

schröpfen 20 min. CHF 50.-

fusspflege · pédicure

pédicure/kosm. fusspflege	ca. 45 min.	CHF	105.-
lackieren		CHF	20.-

krankenkassen mit zusatz anerkannt.

termin nach vereinbarung.

behandlungen die sie nicht 24 stunden vorher absagen, müssen verrechnet werden.

Mariannne Martens
 Medizinische Masseurin EFA
 Humrigenstrasse 18, 8704 Herrliberg
 Telefon 044 923 74 50
 info@marianmartens.ch
 www.marianmartens.ch

gesundheitspraxis
 marianne martens
 fusspflege · pédicure



behandlungsangebot

- medizinische massage
- gesundheitsmassage
- fussreflexzonenmassage
- manuelle lymphdrainage
- aromatherapie
- wickel/packungen
- fusspflege · pédicure
- schröpfen
- hot stone massage
- kräuterheilkunde

medizinische massage

Hinter der Bezeichnung «medizinische Massage» steht das Berufsbild der medizinisch ausgebildeten Masseurin. Die Medizinische Masseurin beherrscht verschiedene Massageformen und Massnahmen der Physikalischen Medizin. Bei Bedarf wenden sie Wasser, Licht, Wärme etc. zur Behandlung an. Med. Masseurinnen müssen die Diagnosen und Verordnungen des Arztes verstehen und eigene Befunde im Hinblick auf ihre Behandlungsmöglichkeiten erheben. (Seit dem 1.7.1999 handelt es sich bei der Bezeichnung medizinische Masseurin um einen staatlich anerkannten und geschützten Titel.)

gesundheitsmassage

Alte Schriften überliefern uns, dass schon etwa 3000 v. Chr. und früher der Körper mit Massagen bearbeitet wurde um eine positive Wirkung auf das Allgemeinbefinden zu erzielen. Bei regelmässiger Massage werden die Muskeln leistungsfähiger und neigen weniger zu Verspannungen. Der Blutkreislauf wird aktiviert und das Wohlbefinden wird gesteigert.

sportmassage

Die Sportmassage gilt als wichtiger Bestandteil der Sportlerpflege. Die durch den häufigen Gebrauch der Muskulatur bedingte reflektorische Tonuserhöhung bleibt weich und elastisch, die schnelle Reaktion auf Nervenreize kann verkürzt werden. Die Massage hat auch eine vorbeugende Wirkung, vor allem in Bezug auf Verletzungen (Muskelzerrungen, -risse usw.). Nach hartem Training gehört die Sportmassage zur Pflege des gesamten Körpers.



rücken-/nackentherapie schwingkissenbehandlung

Verspannungen im Rücken-Nackenbereich gehören heutzutage zu unseren grössten Problemen. Mit einer gezielten Massage, die mit Wickel, Packungen und einer speziellen Schwingkissen-Behandlung unterstützt wird, kann spezifisch auf Ihre Problemzonen eingegangen werden. Die Muskeln werden gelockert, die Durchblutung gefördert und Sie fühlen sich entspannter und wohler.

schröpfen

Beim Schröpfen wird mit einer Luftpumpe eine Saugwirkung auf die Haut und das darunter liegende Gewebe erzielt. Diese Methode beeinflusst über Reflexzonen die inneren Organe. Durch Verschieben der Schröpfköpfe lässt sich zudem Massagewirkung und ein Anregen des Lymphflusses erreichen.



fuss-/hand-/ohrreflexzonenmassage

Die Reflexzonen-Massage beruht auf der Erkenntnis, dass Organe über Nerven- und Blutbahnen mit bestimmten Hautarealen in Verbindung stehen. Diese werden Head'sche Zonen oder Reflexzonen genannt. Die Erkrankung eines inneren Organs kann über die entsprechenden Reflexzonen beeinflusst werden. Die Massage ist auch sinnvoll und empfehlenswert zur Gesundheitsförderung sowie zur persönlichen Entwicklung.

kosmetische fusspflege · pédicure

Vielfach aus Gewohnheit, aber auch aus Zeitmangel vernachlässigen wir die Füsse bei der täglichen Körperpflege. Während die Gesichtspflege selbstverständlich ist, beachten wir die Füsse vielfach kaum, obwohl wir sie dauernd strapazieren. Schliesslich tragen uns unsere Füsse tagein, tagaus. Eine gepflegte Fusshaut bleibt elastisch. Sie ist widerstandsfähiger und damit belastbarer. Wer Sport treibt, sollte die Fusspflege als einen vorbereitenden und unterstützenden Teil des Trainings betrachten. Die Zuwendung, die wir den Füessen geben, schenken sie uns an Kraft und Wohlbefinden vielfach zurück. Mit einer guten Fusspflege können wir deshalb viel für unsere Gesundheit und gleichzeitig für unser Wohlbefinden tun!

