wissenswertes über die heilende wirkung der berührung

liebevolle berührungen führen zu einer direkten entspannung beim berührten und zur ausschüttung des hormons oxytocin, welches **stresshormone abbaut** und mit gefühlen wie liebe, vertrauen und ruhe in verbindung gebracht wird. das gehirn interpretiert solche berührungen als **zeichen der verbundenheit und erleichterung von sorgen und problemen**.

die zentren im gehirn, die für problemlösungen zuständig sind, entspannen sich unmittelbar nach der berührung. sanfte berührung erzeugt unmittelbar vertrauen und wohlbefinden. die körperlich und psychisch heilende wirkung von berührungen, sei es nun massage oder kuscheln, ist wissenschaftlich längst erwiesen.

unabhängig vom jeweiligen krankheitsbild hilft die körper und seele **entspannende, stress- und angstreduzierenden** wirkung der berührung beim selbstheilungsprozess. mittlerweile gibt es zahlreiche studien, welche dies bei einem breiten spektrum an krankheitsbildern bestätigen. so erholen sich babys schneller und entwickeln sich besser, wenn sie viel berührung erfahren, **berührtwerden hilft gegen schmerzen aller art, entspannt und verbessert so auch die gedächtnisleistung und stimmung.** auch viele hautkrankheiten können durch regelmässige massagen geheilt werden, tatsächlich wird von einigen forschen sogar ein kausaler zusammenhang bei der entstehung von hautkrankheiten vermutet: einige studien legen nahe, dass sie gehäuft bei menschen auftreten, die in ihrer kindheit wenig körperliche zuwendung erfahren haben.

eigentlich sind diese erkenntnisse kaum verwunderlich: denn die haut ist unser bei weitem grösstes organ, millionen von sensiblen nervenzellen registrieren selbst kleinste reize. über diese zellen hat **berührung einen direkten einfluss auf den hormonhaushalt und das vegetative nervensystem, wodurch stress, ängste und verspannungen abgebaut werden und schmerzen und psychosomatische beschwerden linderung erfahren.**

auch in der psychotherapie bekommt berührung daher einen immer grösseren stellenwert, denn die verbindung von körperarbeit mit emotionalen prozessen führt zu weit besseren ergebnissen. die berührung ist ein wichtiges kommunikationsmittel und schafft ein gefühl von geborgenheit und vertrauen, in dem sich emotionale blockaden leichter lösen.

sanft im rhytmus des eigenen körper fliessen
begegne deinem gefühl in der tiefenentspannungsmassage

feine körper- und energiearbeit. mit sanften händen und einer speziellen berührungsqualität wird der ganze organismus in wellenförmige, kaum sichtbare, aber deutlich spürbare schwingung gebracht. eine heilsame körperliche und geistige tiefenentspannung entsteht und ein oftmals lange nicht mehr gefühlter zustand der geborgenheit kann erreicht werden. gerade in diesem zustand sind die selbstheilungszentren des körpers besonders aktiv und ebnen den weg für ein neues wohlbefinden.

die sinnlich sanfte massage ist zu empfehlen:

- als tiefenentspannung für körper, geist und seele
- bei muskelverspannungen zur stärkung, kräftigung und vitalisierung
- als gesundheitsvorsorge
- zur unterstützung in bewusstseinsprozessen
- bei emotionaler unausgeglichenheit
- bei nervösen unruhezuständen
- begleitend zu psychotherapie und selbsterfahrungsprozess
- bei stress, müdigkeit und mattheit
- als geschenk an sich selbst
- harmonisieren der seele und lösen von energieblockaden
- stärken des urvertrauens und lösen aus alten situationen

honorar:
30 minuten 30,- eur incl. material
60 minuten 60,- eur incl. material
90 minuten 90,- eur incl. material
120 minuten 120,- eur incl. material
termine: nach vereinbarung
anfahrtskosten: 11-150 km - 30 euro

achtsam berührt sein
körperpsychotherapie . energiemedizin . wellness & massage

anna mastalerz
am hang 6
29683 bad fallingbostel

tel. 0173 36 220 92
www.achtsam-beruehrt-sein.de
kontakt@achtsam-beruehrt-sein.de