

Ausbildungen

dipl. Bewegungspädagogin
(Gymnastik Diplom-Schule Basel)

Pädagogin für Geburtsvorbereitung
und Rückbildungsgymnastik
(Gymnastik Diplom-Schule Basel)

dipl. Masseurin
(Schule- Cgh)
(Schule für ganzheitl. Heilverfahren Herisau)



Iris Menzi
Bahnhofstrasse / Gebäude Terminus
3700 Spiez
Fon G 079 702 19 68
Fon P 033 335 13 29
iris.menzi@gmx.ch
www.massfit.ch



Preise

30 Min.	CHF	50.-
45 Min.	CHF	75.-
60 Min.	CHF	95.-
75 Min.	CHF	110.-
90 Min.	CHF	125.-

Krankenkassen anerkannt
(mit Zusatzversicherung)

Öffnungszeiten

Dienstag | Mittwoch | Freitag

Ich freue mich auf Ihre
Terminvereinbarungen.

Termine auch ausserhalb der üblichen
Öffnungszeiten möglich.



Praxis MassFit

Iris Menzi

Klassische Therapeutische Massagen

Schröpfbehandlung

Dorn-Therapie

Fitness nach Mass



Klassische Massage

- Ganz- und Teilkörpermassage
- Rückenmassage
- Schulter-, Nacken-, Kopfmassage in Rückenlage
- Kolonmassage (bei Verstopfung)
- Sportmassage
(Vorwettkampf- und Erholungsmassage)
- Triggerpunktbehandlung

Die klassische Massage kann anregend oder entspannend wirken, je nach Druck und Geschwindigkeit und dient vor allem zur Vorbeugung oder Behandlung von verspannter Muskulatur aber auch

- zum Lösen von Verklebungen zwischen Gewebschichten
- bei Muskulaturschmerzen
- zur Entspannung
- zum Abbau von Ödemen
- bei Verdauungsproblemen

Durch eine Massage wird

- die Durchblutung gesteigert
- der Lymphfluss verbessert
- der Blutdruck und Muskeltonus gesenkt
- das Immunsystem stabilisiert
- die Wahrnehmung von Schmerzen vermindert

Schröpfmassage

Hier wird ein Schröpfglas auf die Haut aufgesetzt, dann auf der eingölten Haut über eine bestimmte Fläche verschoben. Mit Hilfe der Schröpfkopfmassage wird die Haut besser durchblutet, das Bindegewebe gekräftigt, der Stoffwechsel aktiviert, der Lymphfluss angeregt und somit das körpereigene Abwehrsystem aktiviert und Muskelverspannungen gelöst.

Diese spezielle Massage wirkt anregend, kräftigend, entgiftend, entschlackend und antirheumatisch und kann auch gegen Cellulite eingesetzt werden (Ausleitverfahren mit dem Schröpfglas).

Schröpfen

Die Schröpfkopfbehandlung regt ganz allgemein die Abwehrkräfte des Körpers an, wodurch Entzündungen gestoppt oder verhindert werden.

Die Heilung vieler Krankheiten wird deutlich beschleunigt oder die Beschwerden zumindest gelindert. Durch verstärkte Durchblutung an den Schröpfstellen wird der Stoffwechsel angeregt und es können schneller Schlackenstoffe ausgeschieden werden, die Schmerz und Verkrampfungen verursachen.

Schröpfbehandlungen eignen sich bei

- Atemwegserkrankungen
- Verdauungsbeschwerden
- Erkältungskrankheiten
- Blasenentzündungen
- Verspannungen im ganzen Rückenbereich
- Gelenkerkrankungen und Ischialgien...

Wirbelsäulentherapie nach Dorn und Breuss

Bei der Wirbelsäulentherapie nach Dorn-Breuss handelt es sich um eine sanfte, manuelle Wirbelsäulenbehandlung. Sie eignet sich hervorragend für viele WS-Beschwerden und führt zu einer Regeneration der Bandscheiben und einer Korrektur von Wirbelblockaden. Zusätzlich lassen sich mit gezielten Bewegungsübungen funktional bedingte Fehlstellungen an Gelenken, eine Beinlängendifferenz oder ein Beckenschiefstand schnell und sicher beheben.



Testen | Auswerten | Trainieren

Ich kann Ihre persönliche Trainerin und Therapeutin für Ihre Muskulatur sein.

Als diplomierte Bewegungspädagogin, Rückbildungs- und Beckenbodenfachfrau mit über 25-jähriger Erfahrung in Fitness, Körperschulung und Entspannung, bin ich befähigt, Ihnen ein auf Sie zugeschnittenes Fit-Programm zusammenzustellen.

Ich teste den Fitnesszustand Ihrer Muskulatur und berate Sie, welche Körperpartien gekräftigt oder gedeckt werden sollten.

Beckenbodentraining

Ein gesunder Beckenboden und kräftige Bauchmuskeln wirken positiv auf den Rücken, die Körperhaltung und auf das Problem «Harninkontinenz» (unfreiwilliger Harnverlust). Ihr Beckenboden, die Bauch- und Gesäßmuskeln werden gekräftigt und trainiert.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die leicht erlernbare klassische Entspannungsmethode nach Jacobson bedeutet: Die Muskeln anspannen, abrupt lösen und intensiv nachspüren...

Die eintretende körperliche Entspannung hat positive Auswirkungen auch auf den psychischen Zustand.

Diese Methode eignet sich besonders gut bei Beschwerden, wenn sie stressbedingt sind (z. B. Schlafstörungen, Angstzustände, Bluthochdruck, Verdauungsprobleme, Spannungskopfschmerzen).

Wechseljahrbeschwerden

Die progressive Muskelentspannung kombiniert mit gezielter Massage, kann zur Linderung beitragen.