



### **Praxis Sabine Pfister**

Medizinische Massage EFA + F.M. Alexandertechnik

Solothurnerstrasse 15

4053 Basel

Anmeldung: 061 551 02 20

[www.emr.ch/therapeut/sabin.pfister](http://www.emr.ch/therapeut/sabin.pfister)

### **Die med. Massage (Triggerpunkt- Funktions- und Bindegewebemassage)**

hilft in vielen Fällen schnell bei muskulär bedingten Beschwerden am Bewegungsapparat.

### **Die manuelle Lymphdrainage**

wirkt entspannend und entstauend bei verschiedenen Ödemarten. Sie fördert den Stoffwechselprodukte-Abtransport aus dem Gewebe, mindert akute Schmerzzustände und beschleunigt den Heilungsprozess nach Verletzungen oder Operationen.

Oft ist eine zusätzliche, zum Erhalt der Abschwellung beitragende Kompressionsbehandlung (Bandagieren, Kompressionsbestrumpfung) sinnvoll.

### **Die Reflexzonentherapie am Fuss,**

der als Mikrosystem in wechselwirksamer Beziehung zum ganzen Menschen steht, unterstützt unsere Selbstheilungskräfte und wirkt regulierend auf alle Organsysteme.

### **Die Alexandertechnik**

ist ein (Ver)lernprozess, bei dem ungünstige Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten, die sich im Laufe des Lebens angesammelt haben, aufgegeben werden. Das Training führt nachhaltig zu einem guten Selbstgebrauch und wohl koordinierten Ganzen. Die Körperwahrnehmung wird sensibilisiert, die Körperfunktionen und das Lebensgefühl positiv beeinflusst.



**Die Zusatzversicherungen der meisten Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten von Sfr. 120.– / 50 Min.**