



Entdecke die Heilkraft des Schröpfens und von Gua Sha - uralte Methoden mit nachhaltiger Wirkung!

Wusstest du, dass über 2.000 Jahre alte Therapieformen auch heute noch ganz natürlich dabei helfen können, **Verspannungen zu lösen, Schmerzen zu lindern** und sogar dein **Immunsystem zu stärken**?

Diese Methoden stammen aus der **Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)** und haben bereits unzähligen Menschen geholfen, wieder ins Gleichgewicht zu finden – **körperlich wie seelisch**.

In diesem Newsletter tauchen wir tiefer in die faszinierende Welt des **Schröpfens** und von **Gua Sha** ein:

Was steckt dahinter? Wie wirken sie? Und warum sind sie gerade in unserer hektischen, stressgeprägten Zeit echte Geheimtipps für mehr Wohlbefinden?

□ Erfahre, wie Schröpfen und Gua Sha auch dir neue Energie schenken können!



Schröpfen

Eine bewährte Technik aus der **Traditionellen Chinesischen Medizin**, die den Unterdruck der Schröpfgläser nutzt, um **stagnierte Energie (Qi)** wieder zum Fließen zu bringen und **verklebte Faszien zu lösen**.

Wirkungen:

- ☯ löst muskuläre Verspannungen
- ☯ löst Verklebungen der Faszien, wodurch Flexibilität und Beweglichkeit verbessert werden
- ☯ regt die Durchblutung und den Lymphfluss an
- ☯ wirkt positiv bei der Narbenbehandlung
- ☯ unterstützt Entgiftung und Stoffwechsel
- ☯ stimuliert Akupunkturpunkte neben der Wirbelsäule, die einen positiven Einfluss auf die Psyche haben
- ☯ kann bei Kopfschmerzen, Erkältungen, Verdauungsproblemen u. v. m. helfen

Im Bereich der Kosmetik:

- ☯ festigt das Bindegewebe und kann somit das Erscheinungsbild von Cellulite verbessern
- ☯ beugt der Faltenbildung im Gesicht vor

Schröpfen kann auch bei **Verdauungsstörungen** hilfreich sein. Bei **Erkältungen, Bronchitis oder Asthma** wirkt es **schleimlösend** und **erleichtert das Atmen**.

Hierzu vereine ich die Technik des Schröpfens mit der **Segmentzonenmassage**, um gezielt die Lungenzone zu unterstützen.

Außerdem wirkt Schröpfen **stressreduzierend** und kann **Schlafstörungen lindern**.

In meiner Praxis setze ich Schröpfen **jedes Mal gezielt** ein, um **Körper und Geist wieder in Balance** zu bringen
– sanft, individuell und wirkungsvoll.

Gua Sha

Gua Sha ist auch eine traditionelle Technik aus der **Chinesischen Medizin**, bei der mit einem speziellen Schaber über die Haut gestrichen wird – meist entlang von Muskeln oder Meridianen.

Das Ziel?

- ☯ Verspannungen lösen
- ☯ Durchblutung fördern
- ☯ Lymphfluss aktivieren
- ☯ Stauungen und „gestautes Qi“ (Energie) befreien

Die Haut kann dabei leicht rötten, es bilden sich sogenannte **Petechien** – das ist ein gutes Zeichen! Es zeigt, dass die Energie wieder fließt.

Ob bei **Reflux, Nackenverspannungen, Kopfschmerzen** oder einfach zur **Entspannung**:

Gua Sha fühlt sich befreiend an und wirkt tief.



Ich hoffe, dieser Newsletter konnte dir neue, spannende Einblicke in meine Arbeit geben und zeigen, wie vielfältig die Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin sind.

☐ **Bleib neugierig, achtsam und gut zu dir selbst!**

Ich wünsche dir und deinen Liebsten von Herzen **frohe Ostern**, entspannte Feiertage und einen Frühling voller Leichtigkeit, Gesundheit und neuer Energie.

☐☐

Alles Liebe,
Petra

**Du möchtest gerne im Newsletter Archiv stöbern?
Dann klicke auf den untenstehenden Button:**

Jetzt Blog entdecken

Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.

Petra Kremser
Klopstockgasse 14
4600 Wels
Österreich

+43 677 63080050
mail@petra-kremser.at
www.petra-kremser.at
CEO: Petra Kremser