



**S. E. Gugel**

EMR anerkannte Dipl.

**Akupunkt Massage  
Therapeutin**



Seit nun bereits 20 Jahren begleite ich Menschen mit Beratungen und Behandlungen.

Dabei konnte ich auf mein Repertoire aus Weiterbildungen wie Dorn Breuss, Atem- und Entspannungstechniken, Trigger Behandlung, Therapie auf dem Schwingkissen, manuelle Statik-, Beinlängen - und Beckenkorrektur, SPS-Training nach Dr. Smisek, APM und Su Jok zurückgreifen.

Die Tätigkeit als APM-Therapeutin erlaubt mir seit 2020 etliche KlientInnen zu unterstützen, auch die, die **regelmässig in die Physiotherapie gehen** - ein wichtiger Bestandteil zur Wiederherstellung der Mobilität.

Die Spezialisierung auf Schmerzmanagement macht die Instandhaltung durch vielseitige Ansätze der Therapien als ganzheitliches Konzept möglich.

Die Anerkennung bei den meisten Zusatzversicherungen ermöglicht vielen wieder den Weg zu mehr Schmerzfreiheit.

**«Schmerzfrier zu mehr Lebensqualität – das wäre ein Traum»**

- laut neuesten Studien sagen fast 80% der chronischen Schmerzpatienten.

### **Schmerz Therapie als ganzheitlicher Ansatz:**

Gerade wiederkehrende und chronische Schmerzen sind eine grosse Belastung. Schmerzmittel und andere Methoden zur Schmerzreduzierung sind sehr bekannt und funktionieren gut. Leider haben gerade Schmerzmittel oft Nebenwirkungen - vor allem bei einer längeren Einnahme.

Eine natürliche Art dem Körper zu helfen sich zu regenerieren, zB. bei Hexenschuss ist bereits aus der TCM (traditionelle chinesische Medizin) bekannt: **die Akupunktur**.

#### **Die Akupunktur - Massage Therapie ist eine Stimulation (Akupressur) der Meridiane durch einen Therapiestift (komplett ohne Nadeln).**

Es wird energetisch angewendet als Nachbetreuung bei Operation oder Unfällen oder als ganzheitliches Konzept zur Erhaltung und Wiederherstellung der Schmerzfreiheit.

Die Kombination aus energetischer Behandlung und sanften manuellen Techniken ermöglicht einen grösseren Wirkungskreis bei Bandscheibenvorfällen, Knie- oder Schulterproblemen, Unterstützung bei Skoliose und anderen Fehlhaltungen. Welche Hilfsmittel dabei genutzt werden hängt immer von der jeweiligen Anamnese ab. (spiraldynamische Therapie auf dem Schwingkissen, verschiedene Massagetechniken, manualtherapeutische Bewegungsabläufe, Statikkorrektur, usw.)

Das Ohr dient dabei als eine Landkarte. Anhand des Ohrastbefundes (Auriculotherpaie) kann man bereits im Vorfeld mögliche Ungleichgewichte im Körper erkennen. Eine ausführliche Anamnese gehört dazu.

Die **Hauptmeridiane** (Energieleitbahnen im Körper) zu behandeln und dadurch sehr viele der vorhandenen Ursachen aufzudecken ist das Ziel der APM.

## Weitere Therapien:

### **Atem- und Entspannungstechniken**



MET/EFT Klopftechniken  
Atemtechnik nach Dr. Shioya  
Muskelentspannungstechniken

### **Neuromuskuläre Relaxation, Fascilitation und Regeneration auf dem luftgefüllten Kissen**



**Safer Schmerzfreie, manuelle Therapie auf dem von Naturarzt Rolf Ott entwickeltem luftgefüllten Schwing-Kissen.**

Mit spiraldynamischen Mobilisations-, Dehn- und Massagetechniken im minimalen Bereich können unerklärliche Schmerzzustände gelindert, Becken- und Wirbelsäulenstatik verbessert und Heilungsprozesse angeregt werden.

Statik-, Beinlängen- und Beckenkorrekturen

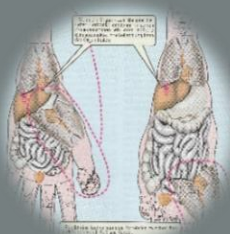
### **Koreanische Hand und Fuss Akupressur**



Technik abgeleitet aus der Chinesischen und koreanischen Akupunktur

## Kurse:

### **Die koreanische Hand- und Fuss Selbstanwendung lernen**



Lernen Sie die einfache Handhabung der Technik. Für Kinder genauso geeignet wie für betagte Personen.

### Übe dich in Hilfestellung:



**Lernen Sie angstfrei sich selbst und anderen mit einfachen effektiven Mitteln zu helfen**

Was tun Sie, wenn nachts eine Schmerzattacke kommt? Und natürlich ist gerade kein Arzt oder Therapeut zur Stelle.

Doch die Schmerzen sind da - was nun?

- a) Wie kann man sich mir selbst in solchen Situationen helfen?
- b) Wie kann ich andere unterstützen, ohne dabei Angst zu haben, dass ich etwas falsch mache oder gar mehr Schmerzen verursache?

Laufend neue Kurse, Behandlungsinformationen und Terminbuchungen direkt über die Homepage verfügbar.



## **Xund & Frei**

**Vordergasse 36  
8213 Neunkirch**

**+41 76 244 1 442  
info @ xund-frei.ch**



Spezialgebiet:  
Schmerzmanagement

**www. xund-frei .ch**