



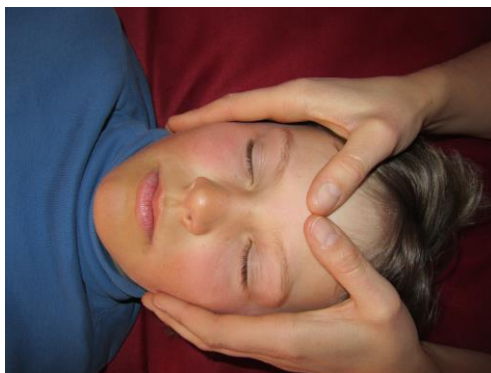
## Angebot 2025

### DIE INTENSIVE: THAI – YOGA- MASSAGE

Durch Druck auf die Muskulatur, in Kombination mit Stretching und Bewegungen aller Gelenke, wird der Energiefluss im ganzen Körper harmonisiert. Diese Massage wird am Boden auf einer dünnen Matte ausgeführt. Der/die Klientin trägt lockere und bequeme Kleidung.



Diese Behandlung ist für alle, die ein «Wohlweh» mögen, da es sich um tiefe Techniken entlang der Faszien handelt. Sie fördert die Regeneration nach dem Sport, bricht verklebte Strukturen von Fehlhaltungen oder alten Verletzungen auf und ermöglicht mehr Bewegungsfreiheit.



### DIE SANFTE: CRANIO – SACRAL – THERAPIE

Loslassen, entspannen und die Vitalität verbessern. Mit bewusster, sanfter Berührung von Knochen und Gewebe werden gestaute Energien wieder in Fluss gebracht. Hilft bei

Verspannungen im Kopf-, Kiefer-, Nacken- und Beckenbereich. Die ideale Behandlung während der Schwangerschaft und nach Geburten für Mutter und Kind. Craniosacrale Osteopathie unterstützt und begleitet Prozesse nach physischen und psychischen Trauma, weil es sanfte Techniken sind und alle Strukturen eingeladen werden wieder in die Mitte zu kommen.

### DIE GEHEIMNISVOLLE: ENTSCHLACKUNG / DETOX MASSAGE

Die weisen Taoisten aus China sagen: Ein fester Bauch blockiert den Energiefluss im ganzen Körper, weil der Nabel das Zentrum ist. Eine Massage und Aktivierung der Bauchorgane fördert die Verdauung, entgiftet den Organismus und stärkt die Immunabwehr.



### DIE INDIREKTE: REFLEXZONEN-MASSAGE, FÜSSE, OHREN UND BINDEGEWEBE

Geniessen Sie die Wohltat einer Massage der Füße, wo alle Körpersysteme und Organe miteinbezogen und je nach Ziel beruhigt oder angeregt werden. Diese Massage bringt Erdung und den Vorteil, dass auch unzugängliche Gebiete (frische Verletzung, Gips etc. ) über die Ferne erreicht werden können.



Auch die Ohren sind Spiegel des Körpers und durch Behandlung von Punkten werden Energieflüsse im Körper harmonisiert, Schmerzen gelindert und Blockaden in Fluss gebracht.

## DER KLASSIKER:

### KLASSISCHE MASSAGE / SPORTMASSAGE MIT ÖL



Eine klassische Massage oder intensivere Sportmassage mit Öl löst Verspannungen und beschleunigt die Regeneration der Muskulatur, weil sie die Durchblutung fördert.

Hilft nach sportlicher Betätigung oder einfach weil es gut tut mal nur zu liegen!

## DIE VERSTÄRKER: SCHRÖPFEN, GUA SHA

Trockenes Schröpfen und Gua Sha (thailändische Schabetechnik) fördern die Durchblutung. Selbstheilungsmechanismen werden aktiviert durch starke, lokale Reize.



## ÜBER MICH:

Ich bin in Davos / Klosters sehr naturnah aufgewachsen in einer Skilehrer- und Bauernfamilie. Durch Verletzungen im Skirennsport landete ich in der Physio und machte das Physiotherapie Studium in Landquart. Während drei Jahren begleitete ich das Swiss-Ski B Kader quer durch Europa und mein Zigeunerherz erwachte. Nach einigen Indienreisen, immer verbunden mit Projekten im Himalaya, leitete ich während mehreren Jahren Reisen nach Ladakh, Nepal und Tibet für verschiedene Anbieter.

Die asiatische Medizin hat mich immer schon fasziniert und so nutzte ich fast jede Reise in Indien, Nepal und Thailand, um den Horizont zu erweitern.

Yogalehrerausbildung in Goa, Vipassana Retreats in Indien und Thaimassage in Chiang Mai sind nur ein paar Beispiele von Kursen in Asien.

In Europa habe ich mich über die Jahre weitergebildet in Craniosacraltherapie, Osteopathie, Akupunktmassage nach Penzel, Schröpfen und Sterbebegleitung.

Als Mutter von zwei Kinder, welche als Hausgeburten auf diese Welt gekommen sind, liegt mir das Thema natürlichen Schwangerschaft, Geburt und Nachsorge von Mutter und Kind sehr am Herzen.

Ich sehe mich als Brückenbauerin bezeichnen zwischen Schul- und Komplementärmedizin, zwischen West und Ost und als Begleitung beim Kommen und Gehen.

Bei mir sind Sie in guten Händen, aber ich stelle keine Diagnosen und ersetze keinen Arztbesuch. Behandlungen können nicht über die Krankenkasse abgerechnet werden.

Monika Dicht

mail: [info@alpenpraxis.ch](mailto:info@alpenpraxis.ch)

Telefon: 079 768 37 34

Bitte zwischen 8.00 und 8.30 anrufen für Termine oder SMS senden, Danke.

