

### **Massageterapi**

Behandling af skader (hovedpine, hold i nakken, fortrukken muskel, fiberskader, frossen skulder, hælsporer, skinnebetsbetændelse, bursitis, carpaltunnel, klemte nerver, musearm, tennis-/golfalbue, seneskedehindebetændelse, ammearme, muskelsmerter ved graviditet m.m.), lidelser som piskesmæld, hjernerystelse, scheuermann eller skoliose, ømhed efter overanstrengelse, hævelser efter skader og andre problematikker. Inkl. triggerpunkt akupunktur, dybdemassage, fysiurgisk massage, cupping eller andre teknikker, som aftales ved en grundig gennemgang af dine behov.

### **Akupunktur**

Der tilbydes akupunktur for både rygestop, eksamensangst, fertilitetsproblemer, eksem, allergi immunforsvar og hormonsystem m.m. Der kan aftales behandling uden nåle, hvor der i stedet bruges lysterapi (chromoterapi).

### **Privat træning**

Personlig time med fokus på ergonomi på arbejdet og andre problematikker som gamle eller nye skader.

### **Åndedrætsøvelser**

Åndedrætsøvelser til at berolige før og efter eksamen eller andre pressede situationer. Åndedrætsøvelser til at give energi før eksamen eller vigtige møder.