



Esther Steigmeier

Liebe Kundin
Lieber Kunde

Seit 1977 beschäftige ich mich intensiv mit den verschiedensten Heil- und Therapiemethoden. Durch steti- ge Weiterbildung an international anerkannten Schulen halte ich mich auf dem aktuellen Stand.

Im Jahre 1996 eröffnete ich die ESANA Gesundheits- Praxis, in welcher ich meine grösste Leidenschaft "DEN MENSCHEN" empfangen und begleite.

Einige meiner Ausbildungsschwerpunkte

- 1990 Naturheilpraktikerschule
- 1993 Massage
- 1993 Segment-Therapie
- 1993 Akupressur
- 1994 Angewandte Kinesiologie
- 1995 Touch for Health
- 1995 Brain Gym
- 1995 Fussreflexzonen-Massage
- 2004 Gesundheits- und Lebensberatung
- 2007 div. Ernährungs-Seminare

Meine Philosophie

- Zentraler Punkt ist das zwischenmenschliche Gespräch und die physiologischen Zusammenhänge.
- Nicht die Symptombekämpfung liegt im Vordergrund, sondern die Ursache Ihrer Beschwerden.
- Mein Wissen weiter geben.
- Genügend Zeit für Sie.



Esther Steigmeier
Dorfstrasse 49b
8912 Obfelden

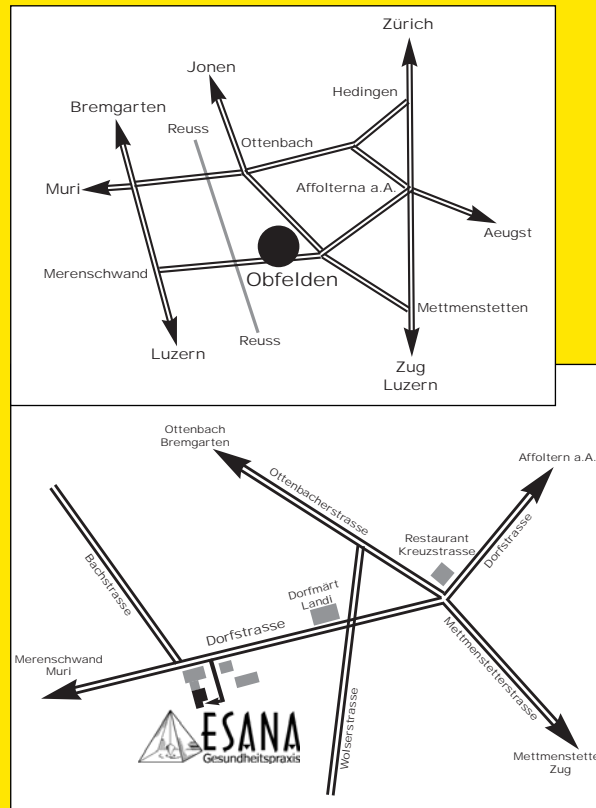
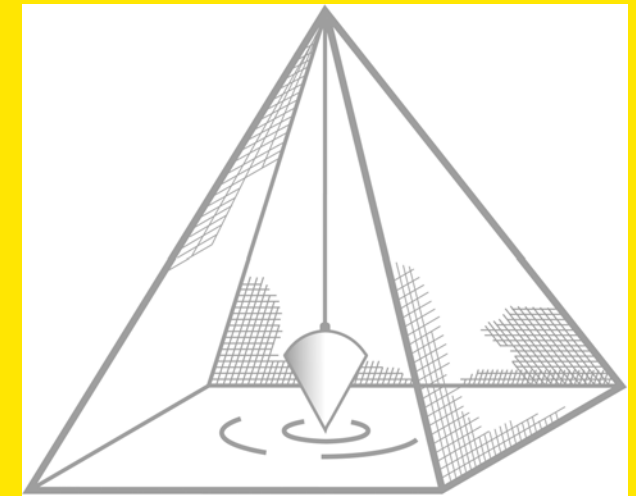
Tel. 044 760 14 24

info@esana.ch
www.esana.ch



Mitglied

Schweizerischer Verband der Berufs-Masseure



Gesundheit ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit.

Massage

Rücken-, Ganzkörper- und Sport-Massage

Durch die Massage wird Körper, Geist und Seele berührt. Sie hat zum Ziel, den Körper zu regenerieren, was die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Die Blutzirkulation und Regeneration werden beschleunigt, verbessert den Stoffwechsel, Nervosität und psychische Spannungen werden abgebaut, Sehnen, Bänder und Gelenke aktiviert, die richtige Funktion von Muskeln, Sehnen und Gelenken wird wieder hergestellt, reduziert Stress, fördert das allgemeine Wohlbefinden. Und natürlich: sie fühlt sich einfach wunderbar an.

Die östliche Tradition beruht auf der Vorstellung von Energie, die im Körper zirkuliert, und die durch Massage im Fluss gehalten wird.

Fussreflexzonen-Massage

Unsere Füsse sind eine wahre Quelle der Energie und Gesundheit. Die Chinesen, Inder und Indianer betrachten bereits vor Jahrtausenden den Fuss als "Spiegel des Körpers". Bestimmte Zonen am Fuss stehen in direkter Beziehung zu den einzelnen Organen. Durch das Massieren dieser Zonen werden die entsprechenden Organe wieder angeregt, die körpereigenen Heilkräfte (innerer Arzt) werden mobilisiert und regenerieren den Körper als Ganzes.

Wirkung:

- körperliche und geistige Entspannung herbeiführen
- den Blutkreislauf lokal (am Fuss) anregen
- Ablagerungen im Körper auflösen und abführen
- Abfallstoffe, die den Energiefluss hemmen, ausscheiden
- Organe und Drüsenfunktionen anregen und mobilisieren
- Giftstoffe im Körper ausscheiden

Segment-Therapie

Der Begriff Segment-Therapie stammt von Dr. Max Kibler. Er ordnete die einzelnen Körpersegmente den Rückenmarkabschnitten zu, von denen sie über einen bestimmten Spinalnerv versorgt werden.

Die Segment-Therapie wird auch als Reflexzonen-Therapie bezeichnet. Die Segment-Massage macht sich die bestehenden Wechselbeziehungen zwischen den Schichtungen, der Körperdecke und den inneren Organen über vegetative Abläufe für die Behandlung nutzbar.

Die Zusammenhänge der Funktionskreise entdeckte 1889 der englische Neurologe Sir Henry Head weshalb die Hautareale auch als Headsche Zonen bezeichnet werden.

Akupressur

Akupressur-Punkt-Stimulation

Die theoretische Grundlage der Akupressur ist identisch mit jener der Akupunktur. Der Unterschied ist, dass nicht mit Nadeln die Punkte gestochen, sondern mit Daumen bzw. Finger gedrückt werden.

Akupunkturpunkte ermöglichen es, jederzeit gezielt in den Energiefluss der Meridiane einzugreifen, den notwendigen Energieausgleich wieder herzustellen und somit Schmerzen und Beschwerden zu lindern.

Angewandte Kinesiologie

Ziel der Kinesiologie ist die Harmonie von Körper, Geist und Seele. Mit Hilfe der Kinesiologie kann man unbewusstes Verhalten und tiefliegende Reaktionen erkennen und sich davon frei machen.

Narben können den Energiefluss stören. Auch beschwerdefreie Narben können Ursache für ein Gesundheitsleiden sein. Mit einer gezielten Behandlung werden die Narben wieder durchlässig gemacht.

Der Muskeltest wird in der Kinesiologie als körpereigenes Rückmeldesystem angewendet. Er ist das wichtigste Werkzeug der Kinesiologie und gibt Auskunft ob die Energie frei fließt oder ob der Energiefluss blockiert wird. Die Auswirkungen der Blockaden empfinden wir als Symptome von Krankheiten. Gleichzeitig steht der Energiehaushalt in bestimmten Muskelpartien auch für verschiedene Themen, die den Menschen gefühlsmässig beschäftigen. Der Energiehaushalt der Muskeln repräsentiert sowohl die bewusste als auch die unbewusste Ebene im Menschen.

Ohrkerzen-Therapie

Aus dem asiatischen Raum und durch die Indianer Nordamerikas ist der Einsatz der uralten und sanften Naturtherapie überliefert worden. Man sagt die Hopi-Indianer, welche grosse Heilkenntnisse haben, benützen die Ohrkerzen seit 900 Jahren.

Anwendungen:

- zur Vitalisierung des Energieflusses
- zur Aktivierung von Stoffwechsel und Lymphfluss
- zur Druckregulierung der Nebenhöhlen und Mittelohr
- zur Behandlung bei Migräne, Kopf- oder Ohrenschmerzen und Gleichgewichtsstörungen
- zur Stärkung des Immunsystems

Es ist ein hochwirksames, einfach und vielseitig einsetzbares Wärme- und Druckausgleich Behandlungsmittel. Zudem werden Reflexzonen und Energiepunkte im Ohrbereich stimuliert.

Gesundheits- und Lebensberatung / Coaching

Wenn wir die Gesundheit erhalten oder Sie wieder erlangen wollen, müssen wir mit unserem Geist und Seele in Einklang sein. Auf der körperlichen Ebene kann jeder mit dem Finger auf die Stelle deuten, die ihm Beschwerden macht, sie jedoch in Zusammenhang mit der seelischen Ebene zu bringen, ist das Ziel und die Möglichkeit heil zu werden.

Haben Sie manchmal das Gefühl:

- dass Ihnen immer wieder dasselbe passiert
- Sie keine Lösung finden für ein Problem
- nicht zu wissen wo Sie stehen



- Spirituelle Lebensberatung / Coaching
- Numerologie

- Ganzheitliche Behandlung (holistisch)

- Rücken-Massage
- Ganzkörper-Massage
- Sport-Massage
- Fussreflexzonen-Massage

- Ohrkerzen-Therapie
- Akupressur
- Angewandte Kinesiologie

- Spitalbegleitung und
- Hausbesuche und häusliche Betreuung nach Absprache

- Neu Gesundheits-Check

- Kurse