

Get touched Wimpernschlag liebevoll sanft Entspannung federleicht Berührung Lächeln Du Zeit Ruhe Düfte Glücksgefühl Raum

Elikonida S. Yourievsky



Jahrgang 1968

- SfGU HRV - Herzratenvariabilität, Zürich
- SfGU Labortechnik, Zürich
- Fachkraft UVSV, BSA-Akademie, München
- SfGU, Salusweight - Gentest-DNA Weight Code, Zürich
- SfGU, Stoffwechseltherapie durch Mikronährstoffe HCK, Zürich
- El An Rea, Grundausbildung Spiritueller Heiler, Ebensee (Österreich)
- K. Eikenberg, BioPhysio, Zürich
- A. Zehnder, BodyDetox-Academy, Winterthur
- Monika Grundmann, Bernstein-Aroma-Klang-Massage (light kiss), Uster
- Monika Grundmann, Edelstein-Balance-Gesichts- und Dekolletee Massage (7 moments-Erlebnis), Seitendorf
- GluckerKolleg, Umsetzung Firmenfitness-Programme und Ernährungstipps bei Krankheiten, Kornwestheim
- SPA-Berater, BSA-Akademie, Leipzig
- Wellness-Massage-Therapeutin, Nahdran, Reutlingen
- Entspannungstrainer, BSA-Akademie, Mallorca
- Trainer für Sportrehabilitation, BSA-Akademie, Sersheim
- Ernährungstrainer, BSA-Akademie, Sersheim
- Power Plate Basic Personal Trainer, Power Plate academy, Rottenburg
- CycleWell-Grundausbildung, Indoor-Cycling Group (I.C.E.), Stuttgart
- Hot-Stone Massage, Promassage, Gerstetten
- Trainer für Cardiofitness, BSA-Akademie, Sersheim
- Gesundheitstrainer, BSA-Akademie, Sersheim
- Mental Coach, BSA-Akademie, Mallorca
- Konfliktmanagement, Bosch, Stuttgart

E-Mail: fly@light-moments.com

„Berührungen“ erfolgen in vielfältiger Weise: unter anderem durch Worte (Kommunikation) und Töne/Klänge (auditiv), über die Nase (olfaktorisch), nonverbal durch Mimik, Gestik (sie unterstreichen Worte und wirken verstärkend) und kinesiologisch (über die Haut) durch Körperkontakt. Hauptsächlich letztere vermittele ich im Spa Atelier. Die holistische Körperarbeit, welche ich praktiziere, verlangt von den Klienten, dass sie mitarbeiten, denn nur so gelangen sie an ihr Ziel und nur so können sie erreichte auch beibehalten - im Leben manifestieren. Das bedeutet Einsatzbereitschaft, Motivation, Geduld und Durchhaltevermögen. Am Ende darf man dann die Früchte seiner Arbeit genießen – und sich von mir mit einer Wellness-Aroma-Massage verwöhnen lassen.

Die **Massage** betrifft ein Organ, welches den gleichen embryonalen Ursprung wie das Gehirn hat: Die Haut. Sie ist in gewisser Weise das äussere Gehirn. Jede Massage bearbeitet in der Tiefe die beweglichen Schichten und erlaubt so eine starke Wirkung auf Muskeln und Nerven. Die Durchblutung wird gefördert und die Sauerstoffzufuhr begünstigt. Ebenso wird der Austausch zwischen den verschiedenen Geweben des Organismus angeregt. Das Ergebnis ist wohltuende Entspannung. Eine Massage gibt dem Körper Spannkraft, fördert das Immunsystem, wirkt bei regelmässiger Anwendung gegen Schlafstörungen, Ischiasbeschwerden, Kopfschmerzen, Nacken- sowie Schulterverspannungen und hilft, nach dem Sport angewandt, Muskelkater vorzubeugen. Darüber hinaus vertiefen Massagen den Atemfluss und beeinflussen die Psyche positiv. By the way: Baby-Massagen fördern die Mutter-Kind-Beziehung und regen die Verdauung an.

In der Tierwelt erfolgt dies durch ablecken der Bauchzone, z. B. bei Welpen. Sozialer Kontakt wird bei Fellgesichtern unter anderem durch anstupfen, anknabbern, lausen gefördert. Nun müssen wir uns nicht gerade gegenseitig nach Läusen absuchen, um zu zeigen, dass wir uns sympathisch sind.

Wir haben da etliche andere Varianten. Beispielsweise die Partnerschaftsmassage. Aber die ist bitte mit Vorsicht zu genießen, besser gesagt, durchzuführen, denn man kann dabei auch Fehler

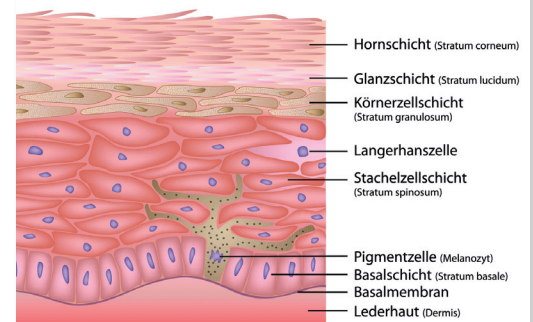
machen. Hier sollte man sich mit ergiebigem Streicheln begnügen anstelle von wildem Durchkneten. Eine wirkungsvolle Massage gehört in geschulte Hände. Ich verwende nur ausgesuchte Bio-Produkte (z. B. von Farfalla) dafür, denn die Haut nimmt alles auf, was man auf ihr appliziert. Da sollten Duschgels, Öle und Lotionen entsprechend unschädlich sein.

Aroma-Therapie

Die Aroma-Therapie ist eine Entspannungstherapie, die auf die heilende Wirkung von ätherischen Ölen setzt. Duftstoffe von Blüten, Blättern, Nadeln oder Wurzeln werden mit Basisölen angereichert, dann einmassiert bzw. inhaliert oder auch als Badezusatz verwendet. Über Haut, Schleimhäute und Nase gelangen die Düfte ins Gehirn und wirken direkt auf Psyche und Nerven. So werden, unter anderem, die Selbstheilungskräfte harmonisiert und/oder ange-regt.

Bevor ich Ihnen nun meine Massagen vorstelle, lassen Sie mich kurz auf die Haut eingehen. Unsere Haut ist als DAS Kontaktorgan zur problematischen Umgebung immer stärkeren Belastungen ausgesetzt. Sie ist das vielfältigste Organ des Menschen und wiegt ca. 5 bis 10 Kg, je nachdem wie gross und wie schwer eine Person ist. Die Haut prägt entscheidend das Erscheinungsbild eines Menschen. Beispielsweise ist

Aufbau der Epidermis



Sebostase (trockene Haut) weit verbreitet. Mit ihr nehmen eine Reihe von Hautkrankheiten ihren Anfang. Wir schenken der Haut heutzutage wohl nur deshalb mehr Beachtung, weil etliche Menschen Botschaften darauf verewigen: Tätowierungen. Aber die Haut verdient mehr Beachtung, denn sie leistet uns enorme Dienste. Ihre wichtigsten Funktionen sind: Schutz vor mechanischen und chemischen Einflüssen, sie ist Teil des

Immunsystems, Wärmeregulator und Sinnesorgan. Ihr Aufbau wird in drei verschiedene Schichten unterteilt: Oberhaut, Lederhaut und Unterhaut. Wird Haut gepeelt, entfernt man auf der Oberhaut abgestorbene, verhornte Zellen.

Apropos Zellen: Eine Zelle ist der kleinste Baustein eines Organismus. Der menschliche Organismus besteht aus ca. 100 Billionen Zellen, die im Verbund die einzelnen Gewebe und Organe bilden. Durch Zellteilung werden abgestorbene Zellen durch neue ersetzt. Im Zellkern liegt die Erbinformation (Desoxyribonukleinsäure DNS) der Zelle. Bei Schäden der DNS wird die Funktion der Zelle gestört, so dass es möglicherweise ein unkontrolliertes Wachstum der Zellen zur Folge hat, was als maligne (bösartige) Entartung bezeichnet wird. Besonders durch UV-Bestrahlung können Hautzellen geschädigt werden. Daher ist generell beim Sonnenbaden Vorsicht geboten. Speziell nach Massagen mit Johanniskrautöl, denn dieses verstärkt die Wirkung der UV-Strahlung und fördert somit Sonnenbrand im Nu! Tun Sie Ihrer Haut also Gutes. Pflegen Sie sie regelmässig. Und gönnen Sie ihr öfter einmal eine Massage.

Zwei Massagen will ich voranstellen, welche ich mit speziellen „Hilfsmitteln“ durchführe:

7 moments-Massage

Diese Massage ist das Leben pur – eine Edelstein-Anwendung, welche zugleich anregend und entspannend wirkt und ein besseres Körpergefühl fördert. Sie wählen Ihr Thema aus sieben möglichen aus. In ruhigen, achtsamen Bewegungen werden dann die dazu passenden Steine in kreisenden, streichenden und sanft drückenden Bewegungen über die Haut geführt. Steine und Öl sind exakt aufeinander abgestimmt und Teil eines Themas (z. B. Lebensfreude – mit Rosenquarz, Rubin, Granat). Jeder eingesetzte Stein gibt noch zusätzlich seine natürliche Wirkung ab. Sie sehen offener, gelöster und entspannter aus und fühlen sich himmlisch.

Wir wissen, dass ein klarer Zusammenhang zwischen Immunsystem und Psyche besteht. Diese Erlebnis-Massage dient als gezielte Prophylaxe zur Erhaltung der Gesundheit und Schönheit. Eine Massage mit Edelsteinen ist somit noch effektvoller.

Sie dient dazu den Alltag abzustreifen und sich einen Ausflug der Sonderklasse zu gönnen. Die Themen...

- Jungbrunnen:
Auflösen alter Muster, Eigenständigkeit, Freiheit
- In Fluss kommen:
Auflösen von Blockaden, Spontanität, Flexibilität
- Gelassenheit:
innere Ruhe, die positiven Seiten des Lebens
- Anti-Stress:
loslassen, Gelassenheit, Widerstandsfähigkeit
- Regeneration:
Überwindung von Krisen, Leistungsfähigkeit
- Geborgenheit:
Selbstvertrauen, innere Mitte, Kreativität
- Lebensfreude:
das eigene Leben lieben, Sinnlichkeit, Heiterkeit

Sämtliche Öle sind reinster und edelster Bio-Qualität von Farfalla und ganz speziell für diese Massageart entwickelt worden (in Kooperation mit Monika Grundmann).



light kiss

Aus dem lichtbringenden Wirkungsspektrum des NaturberNSTEINS schöpft diese Luxus-Massage. Sonnige Gedanken entfalten sich, wecken innere positive Energien und verhelfen so zur eigenen Strahlkraft.

Das edle Bernsteinöl mit lichtbringendem Charakter verleiht der Haut intensive Pflege und wird in ruhigen, sanften Bewegungen aufgetragen. Der fruchtig-frische Duft von Mandarine und Bergamotte, kombiniert mit wärmenden Essenzen von Benzoe, Ingwer und Vanille stimmen das Herz froh und vermitteln ein Gefühl von Geborgenheit. Klangschale, Stimmgabel und Klangspiel runden diese besondere Massage auf weiteren Ebenen ab. Hier zielen also Töne zusätzlich darauf ab, positive Empfindungen hervorzurufen. Ausserdem sorgt die Schwingung der auf die Steine aufgesetzten Stimmgabel für die Übertragung der im Stein enthaltenen Information des sonnigen Lichts.

Und sie darf natürlich auch nicht fehlen, wenn man schon mit Steinen arbeitet: Die Magma-Massage. (Keine Sorge, ich praktiziere nicht am Fusse eines aktiven Vulkans ;-)

Dies ist eine Massageform unter Zuhilfenahme von aufgeheizten Basalt-Steinen, die auf den Körper gelegt werden, auch bekannt unter dem Namen Hot-Stone. Dazu werden die Basalt-Steine in einem Wasserbad auf ca. 60°C erwärmt. Ziel ist, Tiefenentspannung der Muskeln durch Wärme zu erwirken. Im gesamten asiatischen, pazifischen und amerikanischen Raum (z. B. Hawaii) wird diese Massageform seit Urzeiten überliefert. Tatsächlich hat sie sich in allen Erdteilen unabhängig voneinander entwickelt. Um die Wirkung zu verstärken, können zudem noch gekühlte Marmorsteine verwendet werden. Neben den Wirkungen der Massage selbst, die teilweise mit den Steinen durchgeführt wird, und der Muskel entspannenden Wirkung der Wärme, wirken dann besonders der bewusst eingesetzte Gegensatz von Wärme und Kälte. Dieser zusätzliche Reiz fördert die Durchblutung und wirkt positiv auf das vegetative Nervensystem. Genuss pur – nicht nur im Winter!

Peelings, Salbungen und Packungen dürfen in meinem Verwöhnprogramm natürlich auch eine Rolle spielen.

Liebe LeserInnen, möchten Sie sich wohl in Ihrer Haut fühlen? Nun, dann haben Sie jetzt inspirierende Gedanken bekommen, die nach Taten rufen.

Das JETZT braucht nur dich selbst.

So, get touched.

Info: www.light-moments.com