

Informations- und Aufklärungsbogen

Energetische Körperarbeit mit Marma-Punkten

Praxis Lebensraum - Silke Haydn

1. Was ist energetische Körperarbeit?

Energetische Körperarbeit ist eine achtsame, körperbezogene Wohlfühlanwendung, bei der ausgewählte Marma-Punkte durch sanftes Berühren, Halten oder ruhiges Auflegen der Hände begleitet werden.

Marma-Punkte stammen aus der ayurvedischen Tradition und werden dort als besondere Bereiche verstanden, an denen körperliche, emotionale und energetische Ebenen miteinander in Verbindung stehen können. Die Anwendung erfolgt ruhig, ohne kräftigen Druck und ohne manipulative Grifftechniken.

Sie versteht sich als unterstützende energetische Begleitung und nicht als diagnostisches, medizinisches, psychotherapeutisches, heilkundliches oder physiotherapeutisches Verfahren.

2. Grundgedanke der Anwendung

Im Alltag kann die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers in den Hintergrund treten. Belastung, innere Anspannung oder kreisende Gedanken können es erschweren, Ruhe und Verbindung zu sich selbst zu erleben.

Die energetische Körperarbeit setzt hier an, indem sie:

- die bewusste Körperwahrnehmung fördert
- Ruhe und Entspannung unterstützt
- Raum für feine Empfindungen und innere Prozesse schafft
- die Wahrnehmung eigener Grenzen und Bedürfnisse stärkt

Dabei geht es nicht darum, etwas zu behandeln oder „wegzumachen“, sondern um achtsames Wahrnehmen, Entspannen und energetische Harmonisierung.

3. Ziel der energetischen Körperarbeit

Die Anwendung dient der:

- Förderung von Entspannung und Körperwahrnehmung
- Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens
- achtsamen Begleitung innerer und energetischer Prozesse
- Schaffung eines ruhigen Raumes für Regeneration und Selbstwahrnehmung

Sie zielt auf Wohlbefinden, Bewusstwerdung und energetische Ausgeglichenheit, nicht auf Heilung oder Symptombehandlung ab.

4. Abgrenzung & wissenschaftlicher Hinweis

- Es werden keine Diagnosen gestellt
- Es werden keine Heilversprechen abgegeben
- Die Anwendung ersetzt keine ärztliche, heilkundliche, psychotherapeutische oder physiotherapeutische Behandlung
- Marma-Punkte und energetische Wirkmodelle sind nicht wissenschaftlich im medizinischen Sinne belegt

Eine laufende medizinische oder therapeutische Behandlung sollte nicht unterbrochen oder beendet werden. Bei akuten, anhaltenden oder unklaren Beschwerden wird empfohlen, fachlichen Rat einzuholen.

5. Ablauf der Anwendung

Eine energetische Körperarbeit kann beinhalten:

- ein kurzes Vorgespräch zur aktuellen Situation und zum gewünschten Rahmen
- eine bequeme, abgestimmte Lagerung auf der Massageliege
- das sanfte Berühren oder Halten ausgewählter Marma-Punkte, zum Beispiel an Stirn, Oberkörper, Beinen oder Füßen
- ruhige Phasen des Nachspürens und eine kurze Integration zum Abschluss

Welche Körperbereiche einbezogen werden, wird vorab besprochen. Jede Berührung erfolgt nur mit Einverständnis. Die Anwendung wird an das persönliche Empfinden, die Bedürfnisse und die Grenzen der/des Klient:in angepasst.

6. Berührung, Kleidung & Abdeckung

Die energetische Körperarbeit kann - abhängig vom gewählten Bereich und nach gemeinsamer Absprache - bekleidet oder auf entsprechend abgedeckter Haut stattfinden.

- Intimbereiche werden nicht berührt
- Kleidung, Lagerung und Abdeckung werden gemeinsam abgestimmt
- Berührungen können jederzeit abgelehnt oder verändert werden
- Ein klares Stopp-Signal wird jederzeit respektiert

Die Anwendung hat keinen sexuellen oder grenzüberschreitenden Kontext.

7. Wahrnehmung & mögliche Reaktionen

Während oder nach der Anwendung können individuell wahrgenommen werden:

- Müdigkeit, Ruhe oder tiefe Entspannung
- Wärme-, Kälte- oder Kribbelempfindungen
- ein verändertes Körper- oder Gefühlserleben
- emotionale Reaktionen, innere Bilder oder Nachdenklichkeit

Diese Reaktionen sind individuell und stellen keine Nebenwirkungen im medizinischen Sinne dar. Bei anhaltenden oder ungewöhnlichen Beschwerden wird empfohlen, fachlichen Rat einzuholen.

8. Eigenverantwortung & Mitwirkung

Die Teilnahme an der energetischen Körperarbeit erfolgt freiwillig und eigenverantwortlich.

Die/der Klient:in wird gebeten:

- relevante körperliche oder psychische Belastungen vor Beginn mitzuteilen
- eigene Grenzen und unangenehme Empfindungen unmittelbar zu kommunizieren
- während der Anwendung Rückmeldung zu Berührung, Lagerung und Wohlbefinden zu geben
- Verantwortung für den eigenen Körper, die eigenen Entscheidungen und den weiteren Umgang mit Wahrnehmungen zu übernehmen

9. Grenzen & Schutzraum

Die Anwendung findet in einem achtsamen, wertschätzenden und geschützten Rahmen statt.

- Inhalte werden vertraulich behandelt
- Es besteht jederzeit die Möglichkeit, Fragen zu stellen
- Die Anwendung kann jederzeit pausiert oder beendet werden
- Die/der Klient:in bestimmt Tempo, Berührungsbereiche und Tiefe des Erlebens mit

10. Kontraindikationen / Wann ist Vorsicht geboten

Die energetische Körperarbeit ist nicht oder nur nach vorheriger fachlicher Rücksprache geeignet bei:

- Fieber, akuten Infekten oder akuten Entzündungen
- frischen Verletzungen, Operationen oder offenen Hautstellen in den betreffenden Bereichen
- Thrombosen oder schweren Gefäßerkrankungen
- starken, akuten oder unklaren Beschwerden
- Schwangerschaft, insbesondere bei Berührungen im Bauch- und Beckenbereich
- akuten schweren psychischen Krisen, Psychosen, akuter Suizidalität oder schweren dissoziativen Zuständen

Bitte informiere die Anbieterin vor Beginn über relevante gesundheitliche Aspekte. Im Zweifelsfall sollte die Anwendung erst nach ärztlicher oder therapeutischer Abklärung stattfinden.

11. Ergänzende Hinweise

Dieses Informationsblatt dient der Aufklärung und ergänzt die Praxisvereinbarung der Praxis Lebensraum - Silke Haydn.