

Informations- und Aufklärungsbogen

Massagen

Praxis Lebensraum – Silke Haydn

1. Was sind Massagen in meiner Praxis?

Massagen sind **körperorientierte Anwendungen**, die der **Entspannung**, der **Förderung der Körperwahrnehmung** und dem **allgemeinen Wohlbefinden** dienen.

Im Mittelpunkt stehen:

- achtsame manuelle Berührungen
- ruhige, strukturierte Grifftechniken
- die Wahrnehmung von Spannungs- und Entspannungszuständen

Die Massagen erfolgen **nicht leistungs- oder therapieorientiert**, sondern in einem **achtsamen, begleitenden Rahmen**.

2. Grundgedanke der Anwendung

Im Alltag entstehen körperliche Spannungen häufig durch:

- einseitige Belastungen
- Stress
- Bewegungsmangel
- innere Anspannung

Massagen setzen hier an, indem sie:

- die **Körperwahrnehmung fördern**
- Entspannungsprozesse begleiten
- einen Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung unterstützen
- einen Raum für Regeneration schaffen

Die Anwendung versteht sich als **unterstützender Impuls**, nicht als korrigierende oder heilende Maßnahme.

3. Ziel der Massage

Massagen dienen der:

- **Förderung von Entspannung**
- **Unterstützung des körperlichen Wohlbefindens**
- **Wahrnehmung von Spannungszuständen**
- **Begleitung bei stress- oder haltungsbedingten Beschwerden**
- **Regeneration auf körperlicher Ebene**

Die Anwendung stellt **keine medizinische, heilkundliche oder physiotherapeutische Behandlung** dar.

4. Abgrenzung & wichtige Hinweise

- Es werden **keine Diagnosen gestellt**
- Es werden **keine Heilversprechen abgegeben**
- Massagen ersetzen **keine ärztliche, heilkundliche oder physiotherapeutische Behandlung**
- Laufende medizinische oder therapeutische Behandlungen sollten **nicht unterbrochen oder beendet** werden

Bei anhaltenden, starken oder unklaren Beschwerden wird empfohlen, ärztlichen oder therapeutischen Rat einzuholen.

5. Ablauf der Massage

Eine Massage kann beinhalten:

- ein kurzes Vorgespräch zur aktuellen körperlichen Situation
- manuelle Berührungen mit individuell abgestimmtem Druck
- ruhige, gleichmäßige Massagegriffe
- Hinweise zur Wahrnehmung des Körpers während und nach der Anwendung

Die Intensität der Massage wird **individuell abgestimmt** und erfolgt stets im **Dialog** mit der/dem Klient:in.

6. Körperwahrnehmung & Selbstregulation

Während der Massage wird die Aufmerksamkeit bewusst auf den Körper gelenkt.

Dies kann:

- Spannungs- und Entspannungszustände bewusster machen
- die Wahrnehmung für eigene Grenzen schärfen
- Regenerationsprozesse unterstützen

Der Körper wird dabei **nicht „behandelt“**, sondern in seiner **eigenen Regulationsfähigkeit begleitet**.

7. Mögliche Reaktionen

Im Anschluss an der Massage können auftreten:

- Müdigkeit oder tiefe Entspannung
- vorübergehende Druckempfindlichkeit
- ein verändertes Körpergefühl
- emotionale Reaktionen

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 Massage erfolgt **freiwillig und eigenverantwortlich**.

Die/der Klient:in verpflichtet sich:

- relevante gesundheitliche Einschränkungen vor Beginn mitzuteilen
- eigene Grenzen wahrzunehmen und zu kommunizieren
- Rückmeldungen während der Anwendung zu geben

Die Wirkung der Massage hängt wesentlich von der **achtsamen Mitwirkung** und dem bewussten Umgang mit dem eigenen Körper ab.

9. Grenzen & Schutzraum

Die Massage findet in einem **achtsamen, respektvollen und geschützten Rahmen** statt.

- Intimbereiche werden nicht behandelt
- Kleidung, Abdeckung und Lagerung werden gemeinsam abgestimmt
- Die Anwendung kann **jederzeit pausiert oder beendet** werden
- Ein klares Stopp-Signal wird jederzeit respektiert

Es besteht **kein sexueller oder grenzüberschreitender Kontext**.

Hinweis zu Kleidung, persönlichen Gegenständen & Pflegeprodukten

Im Rahmen der Massage werden Massageöle oder Pflegeprodukte verwendet.

Trotz sorgfältiger und achtsamer Arbeitsweise kann es in Einzelfällen zu **Verfärbungen oder Rückständen** auf Kleidung, Handtüchern oder mitgebrachten persönlichen Gegenständen kommen.

Für **Verfärbungen, Beschädigungen oder Verschmutzungen** von Kleidung, Schmuck oder anderen persönlichen Gegenständen, die im Zusammenhang mit der Anwendung entstehen, wird **keine Haftung übernommen**.

Es wird empfohlen:

- unempfindliche Kleidung zu tragen
- Schmuck vor der Anwendung abzulegen
- persönliche Gegenstände geschützt aufzubewahren

10. Kontraindikationen / Wann ist Vorsicht geboten

Massagen sind **nicht oder nur nach vorheriger Rücksprache** geeignet bei:

- akuten Entzündungen
- Fieber oder Infekten
- frischen Verletzungen oder Operationen
- Thrombosen
- schweren Gefäßerkrankungen
- starken Schmerzen unklarer Ursache
- Schwangerschaft (je nach Bereich)

Bitte informiere die Anbieterin vor Beginn der Anwendung über relevante gesundheitliche Aspekte.

11. Ergänzende Hinweise

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