**Tuina-Massage**

Tuina oder auch Chinesische Heilmassage, ist die älteste Therapiemethode in der medizinischen Geschichte Chinas. Diese Behandlung bietet durch mit ihren speziellen Massagegriffen und Akupressur (keine Nadeln) eine wunderbare Möglichkeit jegliche Art von Beschwerden am Bewegungsapperat zu behandeln und innere Krankheiten positiv zu steuern.

**Akupunktur**

Die bestbekannte Methode bei uns ist wohl die Akupunktur. Mit **feinen Nadeln** werden ausgewählte Punkte am Körper stimuliert. Damit werden Signale freigesetzt, die unseren körpereigenen Chemiehaushalt veranlasst entsprechend zu reagieren und so dem Körper hilft zu genesen. Eine interessante und hilfreiche Methode.

**Reflexologie**

Ist eine Methode, die ihre Wurzeln ebenfalls im alten China hat und im Westen weiterentwickelt wurde. Ueber Reflexzonen an Händen, Füssen, Ohren und Bauch werden Impulse ausgelöst, die über die Nervenbahnen eine Stimulierung der entsprechenden Organen auslösen. Eine wohltuende Behandlungsart für schwangere Frauen. Unterstützend bei psychosomatischen- und Suchtproblemen.

**Ernährung nach TCM**

Die Ernährungslehre in der Chinesischen Medizin bezieht sich auf die thermische Wirkung von Nahrungsmitteln in unserem Körper und stützt sich theoritisch auf die 5-Elemente-Lehre ab. Eine angepasste Ernährung beeinflusst die Genesung von körperlichen wie auch psychischen Beschwerden.