

Neu in Buchrain: Massagepraxis asweha

Massagen sind Schokolade für die Seele

Am 18. August 2012 eröffnete die 47-jährige Astrid Wettstein-Haas, wohnhaft in Ebikon, am Unterdorfweg 4 in Buchrain eine Praxis mit Schwergewicht Tibetische Massage.

ro. Auf ihrer Website heisst Astrid Wettstein die angehenden Klienten mit dem einfühlenden Titel «Massagen – Schokolade für die Seele» willkommen. Und sie unterstreicht diese Aussage mit der Begründung, dass Massage eine Jahrtausend alte Methode zur Vorbeugung und Behandlung von Beschwerden im Bereich Bewegungsapparat ist. Mit bestimmten Massagetechniken können auch erkrankte innere Organe beeinflusst werden. Entspannungsmassagen können sogar eine vollwertige Alternative zu Schmerzmitteln sein.

Vielseitige Ausbildung

Der Beruf Masseurin ist Astrid Wettsteins Zweitausbildung. Zum heutigen Berufsumfeld meint sie: «Eine Tibetische Massage weckte in mir den Drang, dass ich dies ebenfalls erlernen möchte.» Es blieb nicht nur ein Wunsch. «In den letzten drei Jahren bildete ich mich intensiv in der Tibetischen Massage Ku Nye aus. 2009 zuerst bei Dr. Lobsang Shrestha, Zürich und ab 2010 bei Dr. Nida Chenagtsang, an der IATTM. Da Ku Nye



Ob klassische oder tibetisch: Massagen sind immer eine Wohltat für Körper und Seele.

Bild Edith Meier-Degen

und die Tibetische Medizin so eng miteinander verbunden und kaum zu trennen sind, beschloss ich mich 2010 zum Studium für Therapeutin in Traditioneller Tibetischer Medizin.» Dazwischen folgte das Studium Medizinische Basis an der Heilpraktikerschule Luzern. Zum Abschluss erwarb Astrid Wettstein das Diplom in Klassischer Massage bei der Dickerhof AG, Emmenbrücke. Die Klassische Massage bei asweha ist von vielen Krankenkassen anerkannt.

Tibetische und Klassische Massage

Auf die Frage an Astrid Wettstein, was der Unterschied zwischen Tibetischer und Klassischer Massage sei, erklärt sie: «Die Traditionelle Tibetische Massage ist eine Energie- und Entspannungsmassage und zählt zu den wichtigsten Therapieformen der Tibetischen Medizin. Sie wird schon seit 3900 Jahren praktiziert und ihre heilende, verjüngende und lebensverlängernde Wirkung ist seit jeher bekannt. Die Tibetische Medizin baut ihre Lehre auf den drei Säften Wind, Galle und Schleim auf. Das Gleichgewicht der Säfte ist

die Grundlage von Harmonie und Gesundheit in Körper und Geist. Gleich wie die 5 Elemente sind die Säfte gleichzeitig als physikalische Einheiten wie auch als feinstoffliche Energien zu verstehen. Ku Nye wird vor allem bei «Wind-Störungen» mit grossem Erfolg angewendet. Diese Wind-Störungen entsprechen unseren psychosomatischen Beschwerden. Gerade in der heutigen Zeit haben viele Menschen mit den sogenannten Stresssymptomen zu kämpfen.

Vorbeugung von Beschwerden

Ein grosser Unterschied zu den Klassischen Massagen ist, dass mit warmem Öl, welches individuell auf den Klienten abgestimmt ist, gearbeitet wird. Zum Schluss wird das Öl auch wieder mit speziellen Pulvern entfernt. Wann immer möglich, wird die Massage auf dem Boden ausgeführt. Je nach Beschwerdebild wird sie durch Moxa, Horme, Schröpfen, Stocktherapie, Kompressen oder Stein- und Muschelmassage ergänzt. Die Klassische Massage wird überwiegend zur Vorbeugung und Behandlung von akuten und chronischen Be-

schwerden des Bewegungsapparates eingesetzt. Beide Therapieformen dienen im Weiteren zur Verbesserung der Durchblutung, zur Lockerung und Entkrampfung der Haut und der Muskulatur. Sie führen zum besseren Abtransport von Stoffwechselprodukten und wirken beruhigend auf das Nervensystem.

Praxis mitten im Dorf

Kürzlich lud Astrid Wettstein zum Tag der offenen Tür. «Ich war überrascht, wie viele Besucher Interesse an meiner Arbeit haben. Das zeigt mir auch auf, dass heute bewusst nach alternativen Heilmethoden gesucht wird. Die Gäste waren auch begeistert von den hellen und heimeligen Räumen am Unterdorfweg 4, direkt hinter dem Einkaufszentrum Tschannhof.» Öffnungszeiten MO bis SA 08.00-20.30 Uhr (nach telefonischer Vereinbarung). Telefon 079 224 00 08 oder Mail info@asweha.ch. Website: www.asweha.ch. Hinter asweha verbirgt sich der Name Astrid Wettstein-Haas. Das Logo bezieht sich auf die fünf Elemente, welche nach der tibetischen Weltanschauung die Grundbausteine allen Lebens sind.



Astrid Wettstein führt in Buchrain die neue Massage-Praxis. Bild so.