



Andrea Nydegger

Praxis für Körperarbeit & Prozessbegleitung

Polarity-Therapie, Craniosacral-Therapie, Prozessbegleitung,
Ernährungsberatung, Pflanzenheilkunde

Angebot

Mein Angebot richtet sich an Erwachsene, Jugendliche, Kinder, Paare, Familien und Schwangere. Ich unterstütze Menschen jeden Alters, die von einer Lebenskrise betroffen sind und nach Orientierung suchen.

Polarity-Therapie

Die Polarity-Therapie ist eine Synthese von östlichen und westlichen Heilmethoden wie Osteopathie, Chiropraktik, Ayurvedische Medizin und Naturheilkunde. In der Polarity-Therapie werden Energieblockaden im Körper ausfindig gemacht und mittels spezifischer Berührungen und Techniken gelöst.

Craniosacral-Therapie

Die Craniosacral-Therapie wurde auf den Grundlagen der Osteopathie entwickelt. Die beiden Pole Schädel (Cranio) und Kreuzbein (Sakrum) bilden eine Einheit, in welcher die Gehirnflüssigkeit (Liquor) rhythmisch pulsiert. Dieser Rhythmus überträgt sich auf den gesamten Körper und beeinflusst die Entwicklung und Funktionsfähigkeit des ganzen Menschen. Veränderungen in diesem System weisen auf Blockaden hin und werden mit sanften Berührungen gelöst.

Das Ziel der Körpertherapie ist, Blockaden aufzulösen, so dass unangenehme Symptome an Präsenz verlieren, das Nervensystem sich regulieren kann und sich neue Räume für die positiven Seiten des Lebens öffnen.

Ernährungsberatung

Im naturheilkundlichen Kontext ist die Nahrungsaufnahme eine der wichtigen Säulen der Gesundheit. Vor allem bei chronischen Erkrankungen oder bei Menschen in besonderen Lebenssituationen (z.B. Schwangerschaft) ist eine individuell angepasste Ernährung unverzichtbar. Die Ernährungsberatung basiert sowohl auf der westlichen Ernährungslehre, als auch auf der 5-Elementenlehre des Ayurveda und berücksichtigt immer die individuellen Bedürfnisse und die Konstitution des einzelnen Menschen.

Indikationen

- Akute und chronische Beschwerden: Stress, Burn-out, Ängste, Schlafstörungen, Verdauungs-, Atem- und Kreislaufprobleme, Schmerzen im Bewegungsapparat, Migräne, Kinderwunsch und vieles mehr.
- Lebens- und Beziehungsfragen
- Lern- und Entwicklungsschwierigkeiten bei Kindern und Jugendlichen

Tarife

Einzelsitzungen pro Stunde CHF 120.-

Termine

Termine reservieren Sie über das Sekretariat der Gemeinschaftspraxis Escherstrasse per Telefon 055 280 30 20.

Krankenkassen

Viele Kassen unterstützen die Behandlung in der Zusatzversicherung. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse (ZSR-Nummer: K767962).

Andrea Nydegger

Mutter von 2 Kindern und seit 2008 selbständig in eigener Praxis für Körperarbeit & Prozessbegleitung.

