

Ayurvedische Massagen & Gesundheitscoaching Gertrud Maria Steinbach

Lebensfreude entwickeln und stärken: Das Ziel von Gertrud Maria Steinbach ist klar definiert. Sowohl bei ihren ayurvedischen Massagen als auch bei dem Gesundheitscoaching und der Paarberatung liegt es ihr am Herzen, die Menschen auf einer tieferen Ebene zu berühren. „Bei mir steht der Mensch an erster Stelle“, so die Diplom-Pädagogin. „Er erfährt hier mit meiner vollen Aufmerksamkeit und Achtsamkeit eine individuelle, ganzheitliche Behandlung.“



Zum Gesundheitscoaching kommen Personen, die sich körperlich oder seelisch belastet fühlen, unter ständigem Stress stehen oder einfach in ihrem Leben etwas verändern möchten. Gertrud Maria Steinbach orientiert sich bei ihrer Beratung am Modell der Salutogenese. Dabei geht es weniger um die Bekämpfung von Symptomen als um die Förderung der Ressourcen: Wie kann ich im Fluss des Lebens mit seinen Strudeln und Strömungen ein guter Schwimmer, eine gute Schwimmerin werden?

In ausführlichen Gesprächen sowie mit einem Fragebogen wird zunächst geklärt, was und wie stark etwas den Menschen belastet, um ihn dann auf verschiedenen Ebenen zu stärken. So kann Bewegung, Entspannung und Ernährung – individuell auf die jeweilige Person abgestimmt – dazu beitragen, Stresssymptome zu mindern und sich vital zu fühlen. Ein weiterer Beratungsschritt ist dann die eigentliche Problemlösung. Hierbei arbeitet die ausgebildete Gesundheitsberaterin mit körperbezogenen und lösungsorientierten Methoden. Ziel ist es, die eigene Wahrnehmung zu trainieren, Kraftquellen aufzubauen und letztlich zu lernen, mit Problemen umzugehen beziehungsweise sie als Herausforderung anzunehmen.

Auch in Paarbeziehungen ist das Bewusstmachen und Aussprechen der eigenen Bedürfnisse ein wichtiges Thema. „Vielen mangelt es an echter Begegnung“, so die Paar- und Familientherapeutin, die in Gesprächen als Moderatorin unterstützend wirken kann. „Ich möchte den Paaren eine Möglichkeit vermitteln, konstruktiv, ohne Vorwürfe, miteinander zu sprechen und sich dem Partner oder der Partnerin mit dem, was innerlich berührt, zu zeigen.“

Berührung ist ebenfalls ein wesentlicher Aspekt in der ayurvedischen Massage. Für Gertrud Maria Steinbach ist es wichtig, sich mit ihrer vollen Aufmerksamkeit auf die Person einzustellen: „So kann eine heilsame zwischenmenschliche Ebene entstehen, die die tiefenentspannende Wirkung der Massage unterstützt.“ Sie achtet zudem bewusst darauf, dass ihre Kundinnen und Kunden sich rundum wohlfühlen. Dazu gehört in einem Vorgespräch auch die Information über den Ablauf einer Behandlung.



Sowohl bei der 70- oder 90-minütigen Ganzkörpermassage als auch den Teilkörpermassagen wird hochwertiges Bio-Öl warm in die Haut massiert. „Das Öl dringt bis in tiefe Hautschichten und kann die Ausscheidung von Giftstoffen fördern“, erläutert die zertifizierte Ayurveda-Masseuse die Wirkung der Massage. „Bei regelmäßiger Anwendung können das Immunsystem gestärkt, der Schlaf verbessert und Alterungsprozesse verlangsamt werden.“ Außerdem, da ist sich Gertrud Maria Steinbach sicher, stärken die Massagen die Lebensenergie und -freude, womit ihr Ziel erreicht wäre.

AYURVEDISCHE MASSAGEN &
GESUNDHEITSCOACHING

GERTRUD MARIA STEINBACH

Max-Brauer-Allee 45
22765 Hamburg

Telefon 0 40 / 87 33 96

www.ayurveda-massage-altona.de