



**Sylvia C. Trächslin**  
Quantencoaching®  
Gemeinnützige Projekte  
Hauptstrasse 37, 4105 Biel-Benken  
Telefon +41(0)61 643 92 26  
Mobile +41(0)79 882 71 90  
www.sylviatraechslin.ch



## Tibetische Honigmassage zur Prävention und Selbsthilfe

Bei der über 4000 Jahre alten tibetischen Honigmassage handelt sich nicht um eine Wellness-, sondern um eine therapeutische Anwendung auf den Head'sche Zonen am Rücken, auf Dermatomen (das von einem Rückenmarksnerven segmentale Hautgebiet) und auf jenen Meridianen, welche über den Rücken verlaufen.

### Wirkung der tibetischen Honigmassage

- Wohltuend
- Entschlackend
- Entgiftend
- Reinigend
- Stoffwechsel anregend
- Durchblungsfördernd
- Belebend
- Kräftigend
- Vitalisierend

### Indikationen - Tibetische Honigmassagen können bei folgenden Zuständen zur Anwendung gebracht werden

- Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich
- Unruhezustände, Schlafstörungen
- Depressionen
- Muskel-, Gelenkschmerzen
- PMS, Regelbeschwerden
- Verdauungsstörungen, Darmträgheit
- Entgiftungs- und Entschlackungskur
- Bei allgemeiner Erschöpfung und Schwäche

### Kontraindikationen – Nicht angewendet werden darf die tibetische Honigmassage bei

- Honigallergie
- Akuten Herz- und Kreislaufprobleme
- Akute, schwere Infektionserkrankungen
- Offenen Wunden
- Einnahme blutverdünnender Medikamente
- Sehr hoher chronischer Bluthochdruck
- Schwangerschaft

### Relative Kontraindikationen

- Thrombosen
- Osteoporose
- Ausschläge
- Ekzeme

### Anwendung

Es werden je nach Grösse eines Rückens 1 bis 2 Kaffeelöffel qualitative hochstehender Honig in die Hand gegeben, und der Honig sodann auf dem Rücken verteilt. Die eigentliche Anwendung erfolgt ein- oder beidhändig. Allgemein handelt es sich um eine ziehende Bewegung, welche auch als Pump-/Abrolltechnik bezeichnet werden kann.