

Aquatik

Entspannung im Wasser ohne eigene Mitwirkung

Gruiten (sus) – Monika Souvignier betätigt sich als Gesundheitspraktikerin für Entspannung und Vitalität. Einer ihrer Arbeitsschwerpunkte ist die aquatische Körperarbeit, eine sanfte, einfühlsame, ganzheitliche Entspannungsmethode im Wasser.

„Im Gegensatz zu den klassischen Entspannungsmethoden braucht der Kunde weder körperlich noch mental selbst mitzuwirken. Man steigt in einen 33 bis 35 Grad warmen brusttiefen Pool, darf sich zurücklegen, die Augen schließen und braucht ab jetzt nichts mehr zu tun“, erzählt Monika Souvignier. Sie selbst befestigt Auftriebshilfen an den Beinen, der Kopf wird durch ein Nackenkissen unterstützt. Der Teilnehmer liegt wie auf einem weich gepolsterten Massagetisch und wird quasi auf Händen getragen.

„Selbst nichts zu tun, fällt vielen Menschen, die es gewohnt sind im Alltag aktiv zu sein, nicht immer leicht“, erklärt Monika Souvignier, die mit ihrer ruhigen Art und geschulten Handgriffen dafür sorgt, dass schnell ein Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit entsteht. Das ist wichtig, denn im Laufe der Behandlung löst die Ge-

sundheitspraktikerin die Auftriebshilfen vom Körper, so dass der Kunde gegen Ende der Stunde bei ihr in der Armbeuge liegt.

Während der Behandlung massiert Monika Souvignier zunächst die Füße und Beine und arbeitet sich langsam am Körper empor. Dabei massiert sie nicht nur, sondern dehnt, streckt, dreht, aktiviert Meridiane und zieht den Körper sanft durch das Wasser.

Die rund einstündige Sitzung endet in einer aufrechten Position am Beckenrand, so dass der Kunde die Möglichkeit hat, langsam wieder in das Hier und Jetzt zurück zu finden.

Damit Monika Souvignier gezielt auf ihren Kunden eingehen kann, gehört zu jeder Behandlung ein Vorgespräch über eventuelle körperliche Beschwerden. „Aquatische Körperarbeit ist nicht nur im Wellnessbereich eine tolle Sache, sondern findet auch in der Ge-

sundheitsvorsorge Anwendung und kann bei neurologischen oder geriatrischen Beschwerden eingesetzt werden. Die wohltuende Schwerelosigkeit und das unbeschwerte Bewegtwerden entlasten sowohl den Rücken als auch die Gelenke und das Becken. Die Methode eignet sich auch für Kinder, Jugendliche, Schwangere und ältere Menschen. Es gibt nur wenige Bereiche, in denen sie nicht eingesetzt werden darf“, schwärmt die 49-jährige.

Sie praktiziert im Schwimmbad des Akzent-Hotels in Erkrath-Hochdahl und bietet derzeit vergünstigte Schnupperstunden an.

Interessierte können sich an Monika Souvignier unter 02104/806350 oder mobil: 0173/5302142 wenden. Weitere Informationen erteilt sie auf der Homepage www.monika-souvignier.de



Gesundheitspraktikerin Monika Souvignier unterstützt ihre Kunden dabei, sich im schwerelosen Zustand im Wasser zu entspannen.
HT-Foto: Susanne Schaper